উপদেশ সংগ্রহ

শ্রীমৎ বোধি মিত্র ভিক্ষু

রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি।

কল্পতরু বই পিডিএফ প্রকল্প

কল্পতরু মূলত একটি বৌদ্ধধর্মীয় প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান। ২০১৩ সালে "হৃদয়ের দরজা খুলে দিন" বইটি প্রকাশের মধ্য দিয়ে এর যাত্রা শুরু। কল্পতরু ইতিমধ্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই প্রকাশ করেছে। ভবিষ্যতেও এ ধারা অব্যাহত থাকবে। কল্পতরু প্রতিষ্ঠার বছর খানেক পর "kalpataruboi.org" নামে একটি অবাণিজ্যিক ডাউনলোডিং ওয়েবসাইট চালু করে। এতে মূল ত্রিপিটকসহ অনেক মূল্যবান বৌদ্ধধর্মীয় বই pdf আকারে দেওয়া হয়েছে। সামনের দিনগুলোতে ক্রমান্বয়ে আরো অনেক ধর্মীয় বই pdf আকারে উক্ত ওয়েবসাইটে দেওয়া হবে। যেকেউ এখান থেকে একদম বিনামূল্যে অনেক মূল্যবান ধর্মীয় বই সহজেই ডাউনলোড করতে পারেন। আমাদের একমাত্র উদ্দেশ্য হচ্ছে, বর্তমান আধুনিক প্রযুক্তির যুগে লাখো মানুষের হাতের কাছে নানা ধরনের ধর্মীয় বই পৌঁছে দেওয়া এবং ধর্মজ্ঞান অর্জনে যতটা সম্ভব সহায়তা করা। এতে যদি বইপ্রেমী মানুষের কিছুটা হলেও সহায় ও উপকার হয় তবেই আমাদের সমস্ত শ্রম ও অর্থব্যয় সার্থক হবে।

আসুন ধর্মীয় বই পড়ুন, ধর্মজ্ঞান অর্জন করুন!
জ্ঞানের আলোয় জীবনকে আলোকিত করুন!

This book is scanned by Rahul Bhikkhu

প্রকাশকাল ঃ
২৫৪৫ বুদ্ধাব্দ
১৪ই এপ্রিল / ২০০২ খৃষ্টাব্দ
বাংলা নববর্ষ / ১৪০৯ বঙ্গাব্দ

প্রচ্ছদ ঃ
রাজবন বিহার, গেইট বিল্ডিং

কম্পিউটার কম্পোজ ঃ
শ্রীমৎ আর্য্যবোধি ভিক্ষু
শ্রীমৎ যুক্তিবাদ ভিক্ষু

সহযোগিতায় ঃ
শ্রীমৎ সৌরজগত ভিক্ষু
রাজবন বিহার।

প্রুফ সংশোধনে ঃ
শ্রীমৎ প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো
শ্রীমৎ ইন্দ্রগুপ্ত ভিক্ষু
শ্রীমৎ যুক্তিবাদ ভিক্ষু
সঞ্জয় বিকাশ চাক্‌মা

সার্বিক তত্ত্বাবধানে ঃ
উপাসক ইন্দ্রনাথ চাক্‌মা

স্বত্ত্বাধিকারী ঃ
গ্রন্থকার

উপদেশ সংগ্রহ বইটি ভক্তদের নিকট বিনামূল্যে বিতরণ করা হল।

আর্য পুরুষ বনভন্তের আশীর্বাণী

লোভ, হিংসা, মোহ তথা অবিদ্যা-তৃষ্ণাই সর্ব দুঃখের মূল। এই সত্য না জানিয়া, না বুঝিয়া জীবগণ সংসার কারাগার হতে মুক্ত হতে পারছে না। বুদ্ধ সূর্য উদিত না হলে জগত অবিদ্যার অন্ধকারে নিমজ্জিত থাকে। বুদ্ধ জ্ঞানেই কেবল সম্ভব হয় অবিদ্যার অন্ধকারে দূর করে বিদ্যার আলোতে দুঃখের মূল হেতু জ্ঞাত হওয়া এবং চিরতরে সেই দুঃখের হেতু সমূহ বিনষ্ট করে ফেলা।

বুদ্ধ যখন আবির্ভূত হয়েছিলেন তখন আমরা কে কোথায় ছিলাম জানি না। তবুও বড়ই সৌভাগ্য এই যে, আজ আমরা বুদ্ধ শাসনে জন্ম নিতে সক্ষম হলাম। সক্ষম হচ্ছি দুর্লভ প্রব্রজ্যা গ্রহণের এবং সত্য ধর্ম স্বদ্ধর্ম্ম শ্রবণের। এখনো সময় আছে চারি আর্য্যসত্য জ্ঞান, প্রতীত্যসমুৎপাদনীতি জ্ঞান আয়ত্বের মাধ্যমে অরহত্ব জ্ঞান লাভের। কর্ম এবং কর্মফলের প্রতি অটুট বিশ্বাস রেখে দৃঢ় পরাক্রমে সাধনায় রত হলে আত্ম দমন, চিত্ত দমন আর ইন্দ্রিয় দমনে জয়ী হওয়া তেমন অসম্ভব কিছু নয়। আমার শিষ্য বোধি মিত্র ভিক্ষুর সংকলিত 'উপদেশ সংগ্রহ' পুস্তকেও সেই আত্ম দমন, চিত্ত দমন ও ইন্দ্রিয় দমনের উৎসাহমূলক উপদেশ আছে। তোমরা বনভান্তের প্রচেষ্টাকে মনে রাখ এবং শুধুমাত্র বুদ্ধ, সারিপুত্র; মোগ্গল্যায়ন, মহাকাশ্যপ প্রমূখ মহাশ্রাবকের জীবনাদর্শকে; অনাথপিণ্ডিক, বিশাখা, মহামতি সম্রাট অশোকের জীবনাদর্শকে সামনে রাখ। তাঁদেরকেই তোমাদের চলার পথের আলোর দিশারী হিসেবে মনে প্রাণে বিশ্বাস করো। তাই যদি হয়, অবশ্যই বর্তমান জীবনকে ধন্য, সার্থক করতে পারবে। আয়ুষ্মান বোধিমিত্র এই মুল্যবান ধর্মীয় বাণী সমূহ গ্রন্থাকারে সংগৃহীত করে সাধুবাদ লাভের যোগ্য কাজ করেছে। তার এই প্রয়াসের দ্বারা স্বদ্ধর্ম্ম উত্তরোত্তর শ্রীবৃদ্ধি লাভ করুক এবং তোমরা সকলেই সুখী হও, সর্ব দুঃখ হতে মুক্ত হও, নির্বাণ সাক্ষাত করো!

"সব্বে সত্তা সুখীতা হোন্তু"

সাধনানন্দ মহাস্থবির

শ্রীমৎ সাধনানন্দ মহাস্থবির (বনভান্তে)
রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি।

উৎসর্গ

যার উৎসাহে ও উদ্দীপনায় আমার লেখাপড়া শুরু তাঁদের প্রতি আমার কৃতজ্ঞ হৃদয়ের অপার কৃতজ্ঞতায় পরলোকগত আমার মাতৃকুলের নানু উপাসিকা নলনী বালা চাক্‌মা এবং পার্বত্য জাতির অস্তিত্ব রক্ষার সংগ্রামে যারা অকাল মৃত্যুর শিকার হলো সেই জুম্ম জনগণের উদ্দেশ্যে আমার "উপদেশ সংগ্রহ" গ্রন্থখানি উৎসর্গ করলাম।

ইতি

বোধি মিত্র ভিক্ষু

রাজবন বিহার, রাঙ্গামাটি।

ভূমিকা

সম্যক সম্বুদ্ধের অবস্থান দুই প্রকার; শারীরিক বুদ্ধ আর ধর্মকায়িক বুদ্ধ। পঞ্চস্কন্ধ নামক রক্ত-মাংসের দেহধারী বুদ্ধ হলেন শারীরিক বুদ্ধ। এই মানবীয় বুদ্ধ, জগতের সকল প্রাণীর কল্যাণ ও সুখ-শান্তির জন্যে জীবৎকালে যা কিছু উপদেশ মানব সমাজে প্রদান করেছেন সেই উপদেশ সমূহকে ধর্ম কায়িক বুদ্ধ বলে। ধর্ম কায়িক বুদ্ধ শারীরিক বুদ্ধেরই প্রতিভূ তথা প্রতিচ্ছবি।

আমাদের মহাকল্যাণ মিত্র পরম পিতা ভগবান বুদ্ধ তথাগতের নাম গৌতম। সেই গৌতম সম্যক্ সম্বুদ্ধের জন্ম হিমালয় কোলের শাক্য রাজ্যের রাজার ঘরে। তিনি সন্ন্যাস জীবনের এক পর্যায়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হন ভারতের বিহার প্রদেশের গয়া জেলার নৈরঞ্জনা নদীর তীরবর্তি শান্ত-নির্জন উরুবেলা উপবনে। আড়াই হাজার বছর আগে ৫শ খৃঃ পূর্বাব্দের এক শুভ বৈশাখী পূর্ণিমা দিনে তিনি পরম বুদ্ধত্ব জ্ঞান লাভ করেন। তিনি আশী বছর জীবৎকালে পঁয়তাল্লিশ বছর ব্যাপী ধর্মবানী বিতরণ করেছিলেন। এই ধর্মবাণী তাঁর শিষ্য সঙ্ঘ অতি সুশৃঙ্খলভাবে সুদীর্ঘ তিন শত বছর যাবত কণ্ঠস্থ করে ধরে রাখার পর খৃঃ পূঃ তৃতীয় শতকে বিশ্বখ্যাত ভারত সম্রাট অশোকের সহায়তায় সূত্র বিনয় ও অভিধর্ম এই তিন পর্যায়ে বিভক্ত করে 'ত্রিপিটক' নামে অভিহিত করা হয়। সেই ধর্মবাণী সমূহের সর্বমোট সংখ্যা চুরাশি হাজার বলে উল্লেখ করা হয়েছে। আয়ুষ্মান বোধি মিত্র ভিক্ষু তাঁর 'উপদেশ সংগ্রহ' নামক সংগ্রহ গ্রন্থের উপকরণ সেই মহান ত্রিপিটক হতে। তাই গ্রন্থের শুরুতেই তিনি স্থান দিয়ছেন সেই বুদ্ধবাণীর সংগ্রহ ভাণ্ডার ত্রিপিটক লিখন, পুনঃ মুদ্রণ ও বিতরণের মহাফল সম্পর্কে। লেখক মহোদয়ের সংগ্রহ গুচ্ছ বুদ্ধবাণীর আনুক্রমিক হুবহু কোন উপস্থাপনা নহে। কিন্তু মানব সমাজের নিত্যদিনের দুঃখ যাতনার উপশমে ঔষধ তুল্য বুদ্ধবাণীকে ইদানিংকালের বিভিন্ন পণ্ডিত গবেষকগণ যেভাবে আধুনিক মননশীলতার উপযোগী ভাব, ভাষা ও ছন্দে প্রকাশ করেছেন আয়ুষ্মান বোধি মিত্রের এই সংগ্রহ চয়ন তাঁদেরই কাছ থেকে। এখানে লেখক মহোদয়ের কৃতিত্ব শুধু সম্পাদনায় নহে, গ্রন্থনায় তাঁর আপন রুচি ও মননশীলতার পরিচয়ও বহন করেছে। যে কোন লেখক যখন কিছু প্রকাশ ও প্রচারের উদ্দেশ্যে হাতে কলম তুলে নেন।

তখন তিনি স্ব-বিরোধী কিছু লিখতে ইচ্ছা করেন না; যদি না তিনি বিশেষ কোন পরিস্থিতির চাপে না পড়েন। আয়ুষ্মান বোধিমিত্র ভিক্ষু তেমন কোন চাপের মুখে এই লেখায় হাত দেননি। বৌদ্ধ আদর্শ জীবন গঠনোপযোগী একটি আদর্শিক পরিবেশ রাঙ্গামাটি রাজবন বিহার। এই অনুপম পরিবেশের যিনি প্রাণ-পুরুষ এবং প্রধান উৎস তিনি আমাদের সর্বজন নমস্য আর্য পুদ্গল বনভান্তে। আয়ুষ্মান বোধিমিত্র ভিক্ষু সেই মহাপুরুষের আদর্শে দীক্ষিত প্রব্রজিত। বর্তমান বৌদ্ধ বিশ্বে বুদ্ধ শাসন হিতৈষণার বিরল দৃষ্টান্তের অধিকারী আমাদের শ্রদ্ধেয় সাধনানন্দ মহাথেরো (বনভান্তে)। গৃহী প্রব্রজিত নির্বিশেষে তিনি বুদ্ধ জ্ঞানের স্ব-অভিজ্ঞায় ধর্মদানে অকাতর। আয়ুষ্মান বোধিমিত্রের বর্তমান সংগ্রহ বিভিন্ন লেখকের রচনা হতে সংগৃহীত হলেও বিষয়বস্তু আহরণের প্রেরণা শ্রদ্ধেয় বনভান্তের শিক্ষা ও আদর্শ দ্বারা প্রভাবিত। 'উপদেশ সংগ্রহ' নামক পুস্তিকার বিষয়বস্তুগুলো পাঠে আমার সে বিশ্বাসই বারবার উদয় হলো। 'উপদেশ সংগ্রহ' কইটি কেবলমাত্র পাঠ করে তৃপ্তি পাওয়াতে সীমাবদ্ধ রাখলে লেখকের শ্রম এবং মহার্ঘ মুদ্রণ ব্যয় সার্থক হবে, এ ধারণা সঠিক নহে। এ গ্রন্থের প্রতিটি বিষয়ে পাঠক যদি আপন-দেহ-মনের সংযম সাধনে ও আদর্শ চরিত্র গঠনে তৎপর হতে উৎসাহী হন, তখনই এ ধর্মবাণীর গ্রন্থনা, প্রণয়ন ও মুদ্রণের ব্যয় সার্থক হবে, ধন্য হবে নিশ্চিতভাবে। এ পুস্তকের দ্বারা আধুনিক ভোগবাদী অন্ধ মানব সমাজের সত্য দৃষ্টি উৎপন্ন হউক, নৈতিক অবক্ষয়ের সর্বগ্রাসী কবল হতে বিশ্বমানব বিবেক উদ্ধার হউক, পরিত্রাণ লাভ করুক, এই কামনা করি।

"ভবতু সব্ব মঙ্গলং'!

ইতি

প্রজ্ঞাবংশ মহাথেরো
রাজবন বিহার রাঙ্গামাটি।

২৫৪৫ বুদ্ধবর্ষের
৩০শে সেপ্টেম্বর, ২০০১ খৃষ্টাব্দ।

বিষয়বস্তু সংগ্রহে সহায়ক গ্রন্থ সমূহ

আনন্দ	ঃ	শ্রীমৎ শীলালংকার মহাথেরো
বুদ্ধ যুগে বৌদ্ধ নারী	ঃ	শ্রীমৎ শীলালংকার মহাথেরো
পুগ্গল পঞ্ঞত্তি	ঃ	শ্রীমৎ জ্যোতিপাল মহাথেরো
সদ্ধর্ম্ম রত্ন চৈত্য	ঃ	শ্রীমৎ জিনবংশ মহাথেরো
সূত্র সংগ্রহ	ঃ	শ্রীমৎ জিনবংশ মহাথেরো
সদ্ধর্ম রত্নমালা	ঃ	শ্রীমৎ ধর্মপাল মহাথেরো
সদ্ধর্ম দীপিকা	ঃ	শ্রীমৎ বিমলানন্দ মহাথেরো
আপনি দায়ী	ঃ	অজিত বরণ বড়ুয়া, অনূদিত
কিভাবে পরিত্রাণ পাবেন	ঃ	বিমলেন্দু বড়ুয়া, অনূদিত

সূচীপত্র

১।	ত্রিপিটক শাস্ত্র লিখার ফল	১
২।	পঞ্চশীল ধর্ম	৫
৩।	শীলের প্রথম ফল বর্ণনা	৬
৪।	শীলের দ্বিতীয় ফল বর্ণনা	৭
৫।	শীলের তৃতীয় ফল বর্ণনা	৮
৬।	শীলের চতুর্থ ফল বর্ণনা	৯
৭।	শীল ভঙ্গের প্রথম দোষ	১১
৮।	শীল ভঙ্গের দ্বিতীয় দোষ	১২
৯।	শীল ভঙ্গের তৃতীয় দোষ	১৩
১০।	পরদার লঙ্ঘন	১৫
১১।	চারি প্রকার বলাহকোপম পুদ্গল কে কে	২৪
১২।	চারি প্রকার মুষিকোপম পুদ্গল কে কে	২৫
১৩।	চারি প্রকার অন্নোপম পুদ্গল কে কে	২৬
১৪।	চারি প্রকার হ্রদোপম পুদ্গল কে কে	২৮
১৫।	চারি সর্পোপম পুদ্গল কে কে	২৯
১৬।	চারি প্রকার পুদ্গল	৩০
১৭।	চারি প্রকার পুরুষ	৩২
১৮।	চারি প্রকার মানব	৩৪
১৯।	চারি প্রকার গৃহীর স্বামী-স্ত্রী	৩৫
২০।	অসৎ পুরুষের পঞ্চবিধ দান	৩৬
২১।	সৎ পুরুষের পঞ্চবিধ দান	৩৬
২২।	অষ্টপরিস্কার দান	৩৭
২৩।	প্রভূত খাদ্য ভোজ্য ও পুত্র কন্যা লাভের উপায়	৪০
২৪।	গৌতম বুদ্ধের শাসন কাল	৪১
২৫।	উত্তর কুরু দ্বীপ	৪৪
২৬।	কিভাবে পরিত্রাণ পাবেন	৪৮
২৭।	প্রকৃতির বাণী	৫২
২৮।	মানসিক স্বাস্থ্য ও অপরাধ প্রবণতা	৫৪
২৯।	আপনার প্রতিবেশীকে জানুন	৫৫

৩০। মানুষের দুঃখ ৫৫
৩১। কালই বেদনার উপশম ঘটাবে ৫৬
৩২। সুখ ও বিষয়াসক্তি ৫৮
৩৩। আপনার মন সংযত করুন ৬১
৩৪। বিজ্ঞভাবে কাজ করুন ৬২
৩৫। নিজেদের মধ্যে সমঝোতা করুন ৬৫
৩৬। নিরপেক্ষ হোন ৬৭
৩৭। বিনয় ৬৭
৩৮। সময়ের অপচয় করবেন না ৬৮
৩৯। ধৈর্য ও সহিষ্ণুতা ৬৮
৪০। মন্দের জন্য ভাল চাই ৬৯
৪১। প্রীতিময় দয়া ৭১
৪২। মাতলামি ৭২
৪৩। সুসমঞ্জসভাবে বাস করুন ৭৩
৪৪। সুখী বিবাহিত জীবন ৭৫
৪৫। সমালোচনা মেনে নিন ৭৬
৪৬। নিজের কাজে মন দিন ৭৬
৪৭। উদ্বিগ্ন হবেন না ৭৮
৪৮। ভালো হোন ৭৯
৪৯। সাফল্যের ভিত্তিস্তম্ভ ৭৯
৫০। সত্যিকার সৌন্দর্য ৭৯
৫১। শান্তিপূর্ণ সমাপ্তি ৮০
৫২। আপনিই দায়ী ৮২
৫৩। অন্যের সাথে সম্বন্ধ সৃষ্টিতে আপনার ভূমিকাই দায়ী ৮৫
৫৪। অন্যকে দোষারোপ করবেন না নিজেই নিজের দায়িত্ব পালন করুন ৮৬
৫৫। আপনিই আপনার অন্তরের শান্তির জন্য দায়ী ৮৬
৫৬। সমালোচনার সঠিক মনোবৃত্তি ৮৭
৫৭। প্রত্যাশাই নিরাশার ভিত্তি ৮৭
৫৮। কৃতজ্ঞতা স্বীকার একটি দুর্লভ গুণ ৮৯

৫৯। অন্যের সাথে তুলনা করবেন না ৮৯
৬০। সহিষ্ণুতা ধৈর্য্যশীলতা ও বোধশক্তি ৯০
৬১। ক্ষমা করুন, ভুলে যান ৯২
৬২। আমরা সবাই মানুষ ৯৪
৬৩। আপনি দায়ী ৯৫
৬৪। মানসিক বেদনা কিভাবে কমাবেন ৯৫
৬৫। সবকিছুই সমান নয় ৯৭
৬৬। শান্তি ও সুখ ৯৮

ত্রিপিটক শাস্ত্র লিখার ফল

ত্রিলোক গুরু মহাকারুণিক ভগবান বুদ্ধ কুশী নগরে পরিনির্বাণ মঞ্চে শায়িত অবস্থায় আনন্দ স্থবিরকে আহ্বান করে বলেছেন, "হে আনন্দ! আমা কর্ত্তৃক যে' ধর্ম বিনয় দেশনা এবং প্রজ্ঞাপ্ত করা হয়েছে, আমার অবর্তমানে তাহাই তোমাদের শাস্তা বা শিক্ষক রূপে বিদ্যমান থাকবে। আমার বুদ্ধত্ব লাভের পর হতে এই পর্যন্ত সুদীর্ঘ পঁয়তাল্লিশ বৎসর যাবৎ আমার ভাষিত ৮৪ হাজার ধর্ম স্কন্ধ প্রতিষ্ঠিত আছে ও থাকবে। আমি একজনই পরিনির্বাপিত হচ্ছি। এ যাবৎ আমি একজনেই উপদেশ দিয়েছি ও অনুশাসন করেছি। আমার পরিনির্বাণের পর এই ৮৪ হাজার ধর্ম স্কন্ধ ৮৪ হাজার বুদ্ধরূপে তোমাদেরকে উপদেশ প্রদান ও অনুশাসন করবে"। ভগবান বুদ্ধ নিজে যেই ধর্ম প্রচার করেছেন, সেই ৮৪ হাজার শ্রেষ্ঠ ধর্ম স্কন্ধই 'ধর্মকায়িক বুদ্ধ'। যেহেতু এই ধর্মস্কন্ধ সমূহ বুদ্ধ হতে সম্ভূত, তদ্ধেতু বুদ্ধ ৮৪ হাজার ধর্ম স্কন্ধকে ৮৪ হাজার বুদ্ধের পর্য্যায়ে স্থাপন করেছেন। মহান ত্রিপিটকে এই ৮৪ হাজার ধর্ম কায়িক বুদ্ধকে ধারণ করা হয়েছে একারণে ত্রিপিটক লেখা, ত্রিপিটক অনুবাদ ও ত্রিপিটক মুদ্রণে কী যে মহা পুণ্য ফল উৎপন্ন হয়, তা নিম্নে দেওয়া হল।

(১) ত্রিপিটক শাস্ত্রের এক একটি অক্ষর এক একটি বুদ্ধ মূর্ত্তি ন্যায়। তদ্ধেতু পণ্ডিতগণ ত্রিপিটক লিখবেন।

(২) ত্রিপিটক প্রতিষ্ঠিত থাকলে ৮৪ হাজার পরিমাণ সম্বুদ্ধও জগতে বিদ্যমান থাকবেন।

(৩) ভগবান বুদ্ধের বিনয়, সূত্র ও অভিধর্ম. এ তিন ভাগে বিভক্ত ত্রিপিটক তথা পরিয়ত্তি ধর্মে যে' অক্ষর সমূহ আছে,

তন্মধ্যে প্রত্যেকটি অক্ষর এক একটি বুদ্ধ মূর্ত্তি প্রতিষ্ঠার ন্যায় সমফল দায়ক।

(৪) সে' জন্য পণ্ডিতগণ দেব-নর ও নির্বাণ সম্পত্তি লাভের ইচ্ছা পোষণ করে ধর্ম্ম চৈত্যরূপী ত্রিপিটক ধর্ম গ্রন্থ লিখবেন বা লিখাবেন এবং তার মুদ্রণ ও প্রকাশনায় অংশ গ্রহণ করবেন।

(৫) ত্রিপিটক গ্রন্থ লেখক দশবিধ পুণ্যক্রিয়া সম্পাদন করেন এবং কায়-বাক্য-মনে ত্রিবিধ সুচরিত ধর্ম পূর্ণ করেন।

(৬) ত্রিপিটক লেখকগণ বুদ্ধের শাসনে পরিয়ত্তি, প্রতিপত্তি ও প্রতিবেধ অর্থাৎ ত্রিপিটকে বর্ণিত শিক্ষা, আচরণ ও অধিগম এই ত্রিবিধ সদ্ধর্ম্ম উত্তমরূপে পূর্ণ করেন।

(৭) লোকনাথ বুদ্ধের শাসনে অর্থাৎ সমুদয় ত্রিপিটক গ্রন্থে যতগুলি অক্ষর আছে উহার প্রত্যেকটি অক্ষর বুদ্ধ মূর্ত্তি প্রতিষ্ঠার ন্যায় ফল-দায়ক।

(৮) তদ্ধেতু ত্রিবিধ সম্পত্তি ইচ্ছাকারী পণ্ডিতগণ ত্রিপিটকের অক্ষর সমূহ নিজে লিখবেন অথবা অপরের দ্বারা লিখাবেন ও মুদ্রণ প্রকাশনার ব্যবস্থা করবেন।

(৯) সমগ্র ত্রিপিটকে সর্বমোট অক্ষরের পরিমাণ চুরানব্বই লক্ষ চৌষট্টি হাজার ।

(১০) যারা ত্রিপিটক শাস্ত্র লিখবেন, তাঁরা যেন মনে করেন, চুরানব্বই লক্ষ চৌষট্টি হাজার বুদ্ধ মূর্ত্তি তাঁরা প্রতিষ্ঠা করেছেন।

(১১) শাস্তার মূর্ত্তি প্রতিষ্ঠা করার ন্যায় যাঁরা ত্রিপিটকের অক্ষর সমূহ লিখে থাকেন, ত্রিজগতে তাঁরা সর্বাপেক্ষা মনোজ্ঞ দেহধারী ও সূর্য্যের ন্যায় তেজবান হয়ে থাকেন।

(১২) যাঁরা ত্রিপিটকের অক্ষর লিখান, তাঁরা কোন সময় নারী অথবা নঃপুংসক হয়ে জন্ম গ্রহণ করেন না। সর্বাঙ্গ পরিপূর্ণ দেহ লাভ করেন।

(১৩) তাঁদের কোন প্রকার উপদ্রবে মৃত্যু হয়না। বিষ, অস্ত্র অথবা মন্ত্রশক্তি দ্বারাও মৃত্যু হয় না। শত্রু রাজাগণও হিংসা করেন না। অধিকন্তু শত্রুর করুণা লাভ করেন।

(১৪) সুবিশুদ্ধ শ্রেষ্ঠ ব্রাহ্মণ কুলে ও শ্রেষ্ঠ ক্ষত্রিয় কুলে জন্ম গ্রহণ করেন। কখনও হীন, নীচ কুলে জন্ম গ্রহণ করেন না।

(১৫) তাঁরা কখনও মৃত্যুর পর প্রেতলোকে উৎপন্ন হন না, পক্ষাঘাত, বোবা, বধির কিংবা অন্ধ হয়ে জন্ম গ্রহণ করেন না এবং চতুর্ব্বিধ অপায় হ'তে বিমুক্ত থাকেন।

(১৬) যিনি ত্রিপিটকের অক্ষর লিখে থাকেন, তিনি জন্মে জন্মে কখনও মাতৃগর্ভে দুঃখ পান না, ভূমিষ্ঠ হবার সময়েও দুঃখ পান না এবং প্রসবিনী মাতারও কোন প্রকার দুঃখ হয় না।

(১৭) তাঁরা জন্মে জন্মে সর্বদা সুখেই অভিবর্দ্ধিত হন এবং ধন-সম্পত্তি যশঃ কীর্ত্তি প্রভৃতি সর্ব বিষয়ে তাঁদের অভিবৃদ্ধি হয়।

(১৮) তাঁরা পর জন্মে মাতৃ জঠরে উৎপন্ন হলেও গর্ভমলে লিপ্ত হন না, শ্লেষ্মাদিতে অপবিত্র না হয়ে পরিশুদ্ধ বস্ত্রে উজ্জ্বল মনির ন্যায় ভূমিষ্ঠ হন।

(১৯) তাঁরা জন্মে, জন্মে মাতৃ জঠরে সুখে অভিবর্দ্ধিত হয়ে ধর্মাসন হ'তে অবতরণ করার ন্যায় মাতৃ জঠর হ'তে ভূমিষ্ঠ হয়ে থাকেন।

(২০) ইন্দ্ররাজ যেমন বিপুলভাবে সুধা দ্বারা পূজিত হন এবং চক্রবর্তী রাজা যেমন শ্রেষ্ঠ রাজণ্যবর্গাদি দ্বারা পূজা প্রাপ্ত হন, তাঁরাও জন্মে জন্মে সেরূপ পূজিত হন।

(২১) সে শান্ত মনুষ্যগণ ইহলোক হতে মৃত্যুর পর যদি দেবলোক প্রাপ্ত হন, তথায় তাঁরা অতি মনোরম শ্রেষ্ঠ বিমান লাভ করেন।

(২২) সর্বোৎকৃষ্ট দিব্য মনোরম তুর্য্য শব্দে দেবলোকে নিত্য উত্তমরূপে প্রমোদিত হন এবং সর্বদা সর্ব বিষয়ে আনন্দ উপভোগ করেন। তাঁরা চিরকাল অতি উত্তম সুখ ভোগ করতে থাকেন।

(২৩) তাঁদের দেব-আয়ুক্ষীণ হয়ে আসলে পুনঃ তাঁদের প্রার্থনানুসারে আরও শ্রেষ্ঠতর জন্ম লাভ করেন।

(২৪) তাঁরা ত্রিভবের একমাত্র সারভূত সম্বুদ্ধত্ব, পচ্চেক বুদ্ধত্ব, শ্রাবকত্ব ও মহানুভবত্ব প্রাপ্ত হয়ে অতিশ্রেষ্ঠ ও অগ্র নির্বাণ সুখ প্রাপ্ত হয়ে থাকেন।

(২৫) যাঁরা ত্রিপিটকান্তর্গত যে কোন বই বেঁধে দেন, ত্রিপিটকান্তর্গত বই লেখবার জন্য কাগজ, (কম্পিউটার কাগজ), কলম, দোয়াত, কালি (কম্পিউটার কালি), টেবিল ও চেয়ার দান করেন, তাঁরাও জন্মে জন্মে শ্রেষ্ঠ প্রজ্ঞাবান হয়ে থাকেন।

(২৬) যাঁরা নিজে ত্রিপিটক শাস্ত্র লিখেন, কিংবা অপরের দ্বারা লিখিয়ে থাকেন, আর যাঁরা ইহা অনুমোদন করেন, তাঁরা ভবিষ্যতে আর্য্যমিত্র বুদ্ধের প্রজ্ঞাবান শিষ্য হ'বেন।

(২৭) তাঁরা যে'ই মনোজ্ঞ সুখ কামনা করেন, ভবিষ্যতে সে' সমস্ত মনোজ্ঞ সুখ লাভ করবেন।

পঞ্চ শীল ধর্ম

১। প্রাণী হত্যা করব না, এই শিক্ষাপদ গ্রহণ করছি।

২। চুরি বা অদত্ত বস্তু গ্রহণ করব না, এই শিক্ষাপদ গ্রহণ করছি।

৩। পর স্ত্রী, পর পুরুষ গমনবা ব্যভিচার করব না, এই শিক্ষাপদ গ্রহণ করছি।

৪। মিথ্যা কথা বলব না, এই শিক্ষাপদ গ্রহণ করছি।

৫। প্রমাদের কারণ সুরা, মৈরেয় ও মদ্য প্রভৃতি নেশা দ্রব্য সেবন করব না, এই শিক্ষাপদ গ্রহণ করছি।

এ' যে পঞ্চ শীল ধর্ম উক্ত হ'ল, এ শীল পালনের সুফল কি? বাস্তবিক শীল ধর্ম রক্ষার বহুতর সুফল শীলবান ব্যক্তি ইহলোকে ও পরলোকে পেয়ে থাকেন। শীলবান ব্যক্তি স্বাস্থ্য সুখে সুখী হন, দীর্ঘায়ু হন, পুত্র-কন্যাদি বহু পরিবার সম্পন্ন হন, ধনবান হন, চতুর্দ্দিকে তাহার যশঃ-কীর্ত্তি বর্দ্ধিত হয়। উপাসকত্ব হতে চ্যুত হননা এবং মৃত্যুকালেও কোন প্রকার দুঃখ পান না, ইত্যাদি সুখপ্রদ ফল ক্রমশঃ বর্ণিত হচ্ছে।

ভগবান বুদ্ধ মহানাম শাক্যকে উপদেশ দিচ্ছেন ঃ-

"ভন্তে, কি প্রকারে উপাসক শীল সম্পন্ন হয়? মহানাম! যে' হতে উপাসক প্রাণী হত্যা হতে প্রতিবিরত হয়, অদত্ত দ্রব্য গ্রহণ বা চুরি কর্ম হতে প্রতিবিরত হয়, ব্যভিচার ইত্যাদি প্রতিবিরত হয়, মিথ্যা বাক্য বলা হতে প্রতিবিরত হয় ও প্রমাদের কারণ সুরা-মৈরেয় প্রভৃতি নেশাপান করা হতে প্রতিবিরত হয়, সে' হতেই উপাসক শীল সম্পন্ন হয়।"

শীলের প্রথম ফল বর্ণনা ঃ-

একদা ভগবান বহুসংখ্যক ভিক্ষুসহ ক্রমাগত বিচরণ করতে করতে পাটলি গ্রামে এসে উপস্থিত হলেন। সে' গ্রামবাসী উপাসকগণ কর্ত্তৃক নিমন্ত্রিত হয়ে "ধর্মশালা" গৃহে অবস্থানকালে উপাসক ও উপাসিকাদিগকে সম্বোধন করে শীলের ফল এ'রূপ বর্ণনা করেন ঃ-

১। হে গৃহপতিগণ! ইহলোকে শীল সম্পন্ন (শীলবান্) ব্যক্তি অপ্রমাদ বশত প্রচুর ভোগ-সম্পদের অধিকারী হয়। শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের ইহাই ফল বা পুরস্কার।

২। হে গৃহপতিগণ! পুনঃ শীল সম্পন্ন শীলবানের কল্যাণ সুকীর্ত্তি বা সুখ্যাতি চতুর্দ্দিকে অভ্যুত্থিত হয়, অর্থাৎ সুকীর্ত্তি চতুর্দ্দিকে বিস্তৃত হয়। শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের ইহাই দ্বিতীয় ফল।

৩। হে গৃহপতিগণ! যদি শীল সম্পন্ন (শীলবান) ব্যক্তি ক্ষত্রিয়, ব্রাহ্মণ, গৃহপতি, শ্রমণ এই চারি পারিষদের মধ্যে যে কোন পারিষদে যান না কেন নির্ভয়ে ও নিঃসঙ্কোচে গমন করে থাকে। শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের ইহাই তৃতীয় ফল।

৪। হে গৃহপতিগণ! শীল সম্পন্ন (শীলবান) ব্যক্তি মুর্চ্ছাপ্রাপ্ত না হ'য়ে স্বজ্ঞানে মৃত্যু মুখে পতিত হয়। শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের ইহাই চতুর্থ ফল।

৫। হে গৃহপতিগণ! শীল সম্পন্ন (শীলবান) ব্যক্তি দেহাবসানে মৃত্যুর পর সুগতি স্বর্গলোকে উৎপন্ন হয়। শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের ইহাই পঞ্চম ফল।

হে গৃহপতিগণ, শীল সম্পদযুক্ত শীলবানের এই পাঁচ প্রকার ফল লাভ হয়ে থাকে।

(২) শীলের দ্বিতীয় ফল বর্ণনা ঃ-

১। এ' বুদ্ধ শাসনে যেই শীল ব্যতীত কুল পুত্রগণের প্রতিষ্ঠা নাই, কার সাধ্য সে' শীলের সুফলের পরিমাণ বর্ণনা করে?

২। ইহলোকে প্রাণীদের যে পাপ ময়লা গঙ্গা, যমুনা, সরযূ, সরস্বতী, নিম্নগা, অচিরবতী, মহী অথবা অন্যান্য মহানদী সমূহ বিশুদ্ধ করতে অক্ষম; সত্ত্বদিগের সে' পাপ মল একমাত্র শীলজলই পবিত্র করতে পারে।

৩। ইহলোকে মেঘপটল পূর্ণ সুশীতল বায়ু, হরিদ্ধবর্ণ চন্দন, নানাবিধ মনি মুক্তাহার সমূহ অথবা শীতল চন্দ্রকিরণ প্রাণীদিগের যে অন্তর দাহ উপশম করতে পারেনা; অত্যন্ত শীতল, সুরক্ষিত এ' আর্য্যশীল তা শান্ত করতে পারে।

৪। শীল গন্ধের সমান এরূপ সুগন্ধ আর কোথায়; 'যা' অনুকূল ও প্রতিকূল বায়ুতে সমানভাবে প্রবাহিত হয়?

৫। এই শীল স্বর্গারোহণের সোপান স্বরূপ অথবা নির্বাণ নগরে প্রবেশের দ্বার স্বরূপ। শীলের সমান আর কি আছে?

৬। শীলরূপ অলংকার দ্বারা সজ্জিত হয়ে ভিক্ষুগণ যেরূপ শোভা পেয়ে থাকেন, মুণিমুক্তা বিভূষিত রাজগণও সে'রূপ শোভা পান না।

৭। শীলবানের আত্ম-নিন্দাদি ভয় সর্ব প্রকারে বিধ্বংস হয় এবং শীলবানের সর্বদা কীর্ত্তি ও সন্তোষ উৎপাদন করে।

৮। এ'রূপে এই 'শীল', গুণ সমূহের মূল স্বরূপ এবং দোষ সমূহের শক্তি হননকারী রূপে শীলের আনিসংশ (উপকারিতা) জ্ঞাত হ'বে।

৯। শীল প্রতিপালন করলে স্বর্গ লাভ হয়, নানাপ্রকার ভোগ সম্পত্তি লাভ হয় এবং নির্বাণও প্রাপ্ত হওয়া যায়। এ' জন্য শীলকে বিশুদ্ধরূপে রক্ষা করবে।

(৩) শীলের তৃতীয় ফল বর্ণনাঃ-

বিশুদ্ধরূপে শীল পালন দ্বারা কি কি ফল লাভ হয়, পুনঃ তা' শীলবান্ ভিক্ষু নিজ মুখে এখন বর্ণনা করছেনঃ-

১। মেধাবী, জ্ঞানী, ব্যক্তি এই তিন প্রকার সুখ প্রার্থনা করে শীল রক্ষা করে থাকেন, যথাঃ- প্রশংসা, সম্পত্তি লাভ এবং মৃত্যুর পর স্বর্গ সুখ লাভ।

২। শীলবান সংযম দ্বারা বহুমিত্র লাভ করে থাকেন। কিন্তু দুঃশীল ব্যক্তি পাপাচারণ পূর্বক মিত্রগণকেও ধ্বংস করে থাকে এবং পরে নিজেও ধ্বংস প্রাপ্ত হয়।

৩। দুঃশীল ব্যক্তি নিন্দা ও অকীর্ত্তি লাভ করে থাকে। কিন্তু সুশীল ব্যক্তি সর্বদা প্রশংসা ও কীর্ত্তি লাভ করে থাকে।

৪। সত্ত্ব সমূহের শীল, আদি প্রতিষ্ঠা বা প্রথম আশ্রয়, সমস্ত কুশল ধর্মের ভিত্তি স্বরূপ এবং কল্যাণ ধর্মের মাতা সদৃশ। ইহা সকল ধর্মের মুখ স্বরূপ। অতএব শীলকে বিশুদ্ধরূপে রক্ষা করবে।

৫। শীল, চিত্তের মলিনতা দূর করে উজ্জ্বলতা সম্পাদন করে। শীল সংযমে সমুদ্রের তীর ভূমি তুল্য। শীল সকল বুদ্ধগণের পবিত্র তীর্থস্থান সদৃশ। তজ্জন্য শীল বিশুদ্ধ রূপে সুরক্ষা করবে।

৬। শীলের বল অপ্রতিহত, শীল উত্তম আয়ুধ (অস্ত্র)। শীল শ্রেষ্ঠ আভরণ, শীল অদ্ভূত রক্ষা কবচের ন্যায়।

৭। শীল অতিশক্ত সেতু, সর্ব উত্তম গন্ধ এবং শ্রেষ্ঠ অঙ্গ বিলেপন, যার গন্ধ সকলদিকে প্রবাহিত হয়।

৮। শীল জগতের অগ্রসম্বল, শীল উত্তম পাথেয় এবং শীল অত্যুৎকৃষ্ট বাহন যার দ্বারা সকলদিকে গমন করা যায়।

৯। দুঃশীল ইহলোকে নিন্দা লাভ করে থাকে, পরলোকেও নরকে গমন করে বহু দুঃখ ভোগ করে। যে ব্যক্তি শীল পালন করে না সে মূর্খ সর্বত্রই দুঃখ ভোগ করে।

১০। সুশীল ব্যক্তি ইহলোকেও কীর্ত্তি প্রশংসা লাভ করে, পরলোকেও স্বর্গে গিয়ে সন্তোষ লাভ করে। যে ব্যক্তি শীল পালন করে, সেই সুসংযত ব্যক্তি সর্বত্রই তুষ্টি লাভ করে।

১১। ইহলোকে শীলই শ্রেষ্ঠ। কিন্তু প্রজ্ঞাবান ব্যক্তি উত্তম। মনুষ্য ও দেবতাদের মধ্যে শীল ও প্রজ্ঞা দ্বারা তিনি জয় লাভ করে থাকেন।

কিকী পক্ষী যেমন অতি সাবধানে স্বীয় অন্ড রক্ষা করে, চামরী গরু যেমন স্বীয় লেজ রক্ষা করে, মাতা যেমন একমাত্র প্রিয় পুত্র এবং কানা যেমন একমাত্র চক্ষু সযত্নে রক্ষা করে; তেমনি আপনারাও শীল অনুক্ষণ রক্ষণ পরায়ণ হবেন। কারণ শীলপ্রিয় ব্যক্তি সদা সগৌরবে শীল পালন করে সুখে বাস করেন।

(৪) শীলের চতুর্থ ফল বর্ণনাঃ-

১। প্রাণীহত্যা বিরতির দ্বারা অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিপূর্ণতা, দৈর্ঘ্য ও বিস্তারে সম্পত্তিযুক্ততা, বেগসম্পন্নতা, সুপ্রতিষ্ঠিত

পদতা, চারুতা, মৃদুতা, শুচিতা, সুরতা, মহাবলতা, স্পষ্টবাদিতা, অভেদ্য পারিষদযুক্ততা, নির্ভীকতা, ধ্বংস বিহীনতা, পরোপক্রমের দ্বারা মৃত্যু বিহীনতা, অনন্ত পরিবারতা, সুরূপ সম্পন্নতা, সুগঠনযুক্ততা, ব্যাধিহীনতা, শোকবিহীনতা, জনপ্রিয়তা, প্রিয় ও মনোজ্ঞ ব্যক্তি সহ বিয়োগ বিহীনতা এবং দীর্ঘায়ুসম্পন্নতা সাধিত হয়। প্রাণী হত্যা বিরতির এ'রূপ ফল লাভ হয়ে থাকে।

২। অদত্ত বস্তু গ্রহণ বিরতির দ্বারা মহাঢ্যতা, প্রভূতধান্যতা, অনন্ত ভোগসম্পন্নতা, অলব্ধ সম্পত্তি লাভ ও লব্ধ সম্পত্তির স্থিতিশীলতা, ঈপ্সিত ভোগ সমূহ শীঘ্র লাভ করা, রাজা, চোর, অগ্নি, জল ও অপ্রিয় উত্তরাধিকারীর দ্বারা সম্পত্তি নষ্ট না হওয়া, লোকশ্রেষ্ঠতা, যে কোন বস্তুর অভাব বিহীনতা এবং সুখ বিহার ইত্যাদি লাভ হয়। অদত্ত বস্তু গ্রহণ বিরতির এ'রূপ ফল।

৩। কামে মিথ্যাচারণ বিরতির দ্বারা শত্রুবিহীনতা, সর্বজনপ্রিয়তা, অন্ন, পানীয়, বস্তু ও শয়নাসনাদি লাভ, সুখে শয়ন, সুখে জাগ্রত হওয়া, নরক ভয় হ'তে বিমুক্তি, স্ত্রীত্ব ও নঃপুংসক হয়ে জন্ম গ্রহণের অযোগ্যতা, অক্রোধীতা, প্রত্যঙ্গরক্ষাকারীতা, উন্নত গ্রীবাসম্পন্নতা, অনধোমুখতা, স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ের পরস্পর প্রিয়তা, পরিপূর্ণেন্দ্রিয়তা, পরিপূর্ণ লক্ষণযুক্ততা, আশংকা শূন্যতা, নিশ্চিন্ততা, সুখ-বিহিতা, নির্ভীকতা এবং প্রিয়জন বিয়োগ বিহীনতা, পর স্ত্রী গমন বিরতির এ'রূপ ফল লাভ হয়ে থাকে।

৪। মিথ্যা বাক্য বিরতির দ্বারা বিশুদ্ধেন্দ্রিয় সম্পন্নতা, স্পষ্ট মধুর ভাষিতা, সমান এবং পরিশুদ্ধ দন্ত বিশিষ্টতা, নাতিস্থূলতা, নাতিক্ষুদ্রতা, নাতিকৃশতা, নাতিদীর্ঘতা, সুখ

সংস্পর্শযুক্ততা, মুখে উৎপল গন্ধ ও পরিজন বর্গের বশ্যতা, গ্রহণযোগ্য বচন বিশিষ্টতা, কমল উৎপল দল সদৃশ মৃদু রক্তবর্ণ নেত্র ও জিহ্বা সম্পন্নতা, ঔদ্ধত্য বিহীনতা ও স্খলিত বাক্য শূন্যতা। মিথ্যাবাক্য বিরতির এ'রূপ ফল লাভ হয়।

৫। সুরা, মৈরেয় ও মৈদ্য প্রভৃতি পান বিরতির দ্বারা অতীত, অনাগত ও বর্তমান কৃত্য ও করণীয় বিষয়ে শীঘ্র জ্ঞান লাভ করা, সর্বদা জাগ্রত স্মৃতিশীলতা, অনোন্মত্ততা, জ্ঞানপরায়ণতা, মূর্খতাশূন্যতা, জড়বিহীনতা, মত্ততাহীনতা, অপ্রমত্ততা, অমোহবিষ্টতা, অস্তব্ধতা, নির্ভীকতা, ঈর্ষাবিহীনতা, সত্যবাদিতা, পিশুনবাক্য, পৌরষবাক্য, সম্প্রলাপ বাক্য বিহীনতা, রাত্রি দিবা তন্দ্রাহীনতা, কৃতজ্ঞতা, ও কৃতবেদিতা, (উপকারীর উপকার জানা) মাৎসর্য্য শূন্যতা, ত্যাগশীলতা, শীল বন্ততা, সরলতা, ঋজু চিত্ততা, অক্রোধিতা, পাপের প্রতি লজ্জা ও পাপের প্রতি উৎবেগ শীলতা, সম্যক্ দৃষ্টি সম্পন্নতা, মেধাবিতা, পাণ্ডিত্য এবং অর্থানর্থ বিষয়ে দক্ষতা, সুরা পান বিরতির এ'রূপ ফল লাভ হয়।

(১) শীল ভঙ্গের প্রথম দোষ

১। হে ভিক্ষুগণ! যদি প্রাণী হত্যা সেবিত, বর্দ্ধিত ও বহুলীকৃত হয় তাহলে নরকে, তির্যক যোনিতে ও প্রেতলোকে উৎপন্ন হ'তে হয়। প্রাণী হত্যাকারীর ফল অতি সামান্য হলেও মনুষ্য জন্মে জীব অল্পায়ু হয়।

২। হে ভিক্ষুগণ! যদি অদত্ত বস্তু গ্রহণ সেবিত, বর্দ্ধিত ও বহুলীকৃত হয় তাহলে নরকে, তির্যক যোনিতে ও প্রেতলোকে উৎপন্ন হ'তে হয়। অদত্ত বস্তু গ্রহণের ফল সব চেয়ে লঘু হলেও মনুষ্য জন্মে মনুষ্যের মধ্যে দুর্ভাগ্য হয়ে জন্ম হয়।

৩। হে ভিক্ষুগণ! যদি পরস্ত্রী গমন সেবিত, বর্দ্ধিত ও বহুলীকৃত হয় তাহলে নরকে, তির্যক যোনিতে ও প্রেতলোকে উৎপন্ন হ'তে হয়। পর স্ত্রী গমনের ফল সবচেয়ে ক্ষুদ্র হ'লেও মনুষ্য জন্মে সপত্নী বৈরীতা লাভ হয়।

৪। হে ভিক্ষুগণ! যদি মিথ্যাবাক্য সেবিত, বর্দ্ধিত ও বহুলীকৃত হয় তাহলে নরকে, তির্যক যোনিতে ও প্রেতলোকে উৎপন্ন হ'তে হয়। মিথ্যাবাদীর ফল সবচেয়ে ক্ষুদ্র হলেও মনুষ্য জন্মে মিথ্যা অখ্যাতি লাভ হয়।

৫। হে ভিক্ষুগণ! যদি সুরা মৈরেয় পান সেবিত, বর্দ্ধিত ও বহুলীকৃত হয় তাহলে নরকে, তির্যক যোনিতে ও প্রেতলোকে উৎপন্ন হ'তে হয়। সুরা পায়ীর ফল সবচেয়ে অল্প হলেও মনুষ্য জন্মে উন্মত্ত হতে হয়।

(২) শীল ভঙ্গের দ্বিতীয় দোষ

১। প্রাণী হত্যাকারী আশী কল্প নরকে দগ্ধ হয়। তৎপর তা' হ'তে চ্যুত হয়ে পাঁচশত জন্ম প্রেত লোকে এবং মৎস্য, সর্প, গো-মহিষ, কুকুর, শৃগাল ও মৃগাদি তির্যক যোনিতে পাঁচশত বার করে জন্ম নিয়ে থাকে। ইহাই প্রাণী হত্যাকারীর পাপের ফল।

২। অদত্ত বস্তু গ্রহণকারী বিশ কল্প নরকে পক্ক হয়। তৎপর তা' হ'তে চ্যুত হ'য়ে দরিদ্র, দীন, বিরূপও বহু উপদ্রব পূর্ণ। নীচ কুল সমূহে উৎপন্ন হয়। ইহাই অদত্তবস্তু গ্রহণকারীর পাপের ফল।

৩। ব্যভিচারী ত্রিশ কল্প নরকে পক্ক হয়। তদনন্তর তা' হ'তে চ্যুত হয়ে পাঁচশত জন্ম স্ত্রী, পাঁচশত জন্ম নঃপুংসক

এবং ঘৃণিত কুষ্ঠ ইত্যাদি ব্যাধি ক্লিষ্ট হয়ে থাকে। ইহাই পরস্ত্রী গমন কারীর পাপের ফল।

৪। মিথ্যাবাদী ত্রিশ কল্প নরকে দগ্ধ হয়। তদনন্তর তা' হ'তে চ্যুত হ'য়ে যদি মনুষ্য লোকে আসে মুখ হতে চতুর্দ্দিকে যোজন পরিমিত স্থান দুর্গন্ধময় হয় এবং সে' ব্যক্তি সদ্ধর্ম্ম অজ্ঞাত থাকে। ইহাই মিথ্যাবাদীর পাপের ফল।

৫। প্রমাদের কারণ সুরা, মৈরেয়, মদ্য পানকারী অষ্ট বিংশ কল্প নরকে দগ্ধ হবার পর তা' হ'তে চ্যুত হয়। পাঁচশত জন্ম যক্ষ, পাঁচশত জন্ম কুকুর ও অনন্তকাল উন্মত্তবা পাগল হয়ে জন্ম গ্রহণ করে। ইহাই সুরাপান কারীর পাপের ফল।

(৩) শীল ভঙ্গের তৃতীয় দোষ

১। প্রাণী হত্যাকারী কুম্ভীর ও সর্পাদি হিংস্র প্রাণীর উপদ্রব এবং হস্ত পদচ্ছেদন ও কষাঘাত প্রভৃতি প্রহার লাভ করে। প্রাণী হত্যাকারী মাতৃকুক্ষিতে, তরুণ কালে এবং পূর্ণ যৌবনে মৃত্যু মুখে পতিত হয়। ঔষধ দ্বারা অচিকিৎস্য শিররোগ, চক্ষুরোগ ও ব্রণাদি রোগে অভিভূত থাকে। প্রাণী হন্তাকারী সর্বদা স্ত্রী পুত্রাদি মৃত্যু জনিত শোক এবং সতত উদবিগ্ন চিত্তে কাল যাপন করে।

২। চৌর্য্যরত নর দরিদ্র, দীন, দুঃখী ও যাচক হয়ে জন্ম গ্রহণ করে। আমাকে দাও, আমাকে দাও বলে যাচঞা করলেও কিছু পায়না এবং কোন ভগ্ন পাত্রাংশ হাতে করে ভিক্ষা করতে থাকে। চৌর্য্যরত ব্যক্তি মধুর অন্ন পানীয় ও মনোজ্ঞ বস্ত্রাদি দেখে লোভে মুখ হ'তে নিঃসৃত লালা গলাধঃ করণ করতে করতে নিরাশা হয়ে ফিরে যায়। চৌর্য্যরত নর

সতত পর কর্ম্মে রত, পর প্রেরক ও পরদত্ত ভোজী হয়ে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করে।

৩। পরদার সেবী অচিকিৎস্য কুষ্ঠ, গণ্ড, শ্বেত কুষ্ঠ, হাঁপানি অপস্মার ইত্যাদি কঠোর কর্ম্মজ ও পাপজ রোগ সমূহ দ্বারা পীড়িত হয়ে থাকে। পরস্ত্রী গমনকারী বিবর্ণ, বিরূপ, বিকলাঙ্গ, দুর্নিরীক্ষ্য প্রিয় মাতাপিতাও তাকে দেখতে ইচ্ছা করে না।

অস্থি-চর্মসার প্রেততুল্য হয়। যদি স্ত্রী পর পুরুষ গমন করে, সে স্ত্রীত্ব হ'তে কখনও মুক্ত হয় না এবং পুরুষ পর স্ত্রী গমন করলে সে স্ত্রী, নঃপুংসকও পণ্ডক হয়ে জন্ম গ্রহণ করে। যে ব্যক্তি অলঙ্ঘনীয় পরস্ত্রী সেবন করে, সে পুরুষ জন্মান্তরে সর্বদা নারী হয়ে জন্ম ধারণ করে। যদি স্ত্রী হয়ে পর পুরুষ সেবন করে সে স্ত্রীও স্ত্রীত্ব হতে, মুক্ত হতে পারে না এবং ধনবিনাশ জনিত, মান বিনাশ জনিত দুঃখ এবং নরকে অনেক প্রকার ভীষণ দুঃখ ভোগ করতে থাকে।

৪। মিথ্যারত ব্যক্তি দন্তৌষ্ঠ ও মুখ বৈকল্য প্রাপ্ত হয়, সর্ব্বদা মুখ হতে লালা বিগলিত হয়। অনেক জন্ম বধির ও বোবা হয়ে থাকে। সেই মিথ্যাবাদী মধুর বাক্য বললেও তা' শ্রোতার কর্ণে কর্কশ বোধ হয় এবং সে ব্যক্তি সকলের অপ্রিয় হয়। যে মিথ্যাবাদী তার মুখ হতে জন্মে জন্মে দুর্গন্ধ প্রবাহিত হয় এবং দেহাবসানে অপায়ে দগ্ধ হতে থাকে।

৫। যে মানব প্রমাদের কারণ ভূত মদ্যাদি মাদক দ্রব্য সেবন করে, সেই দুর্জ্জন ইহকালে প্রত্যক্ষ ও পরকালে নরকে নানা প্রকার দুঃখ ভোগ করে। সে' জন্মে জন্মে ক্ষিপ্তচিত্ত হয়ে পাগল কুকুরের ন্যায় এটি শুচি, ওটি অশুচি এবিষয়ে তার সে জ্ঞান থাকে না এবং গৌরবান্বিত জনের গৌরব করে না। এ

ব্যক্তি আত্মীয় ও অনাত্মীয় সকলের প্রতি অসংযত এবং জ্ঞান বুদ্ধিহীন হয়। তার লজ্জা ভয়-সংযম দূরীভূত হয়। সংযত জ্ঞান তার লোপ পায় এবং নেশাসক্ত নর উলঙ্গ ও নীচ স্বভাব সম্পন্ন হয়।

পরদার লঙ্ঘন

পরদার সেবী প্রমত্ত মানুষ দুঃখের চারি অবস্থা প্রাপ্ত হয়। অপুণ্য লাভ, নিদ্রাহীন শয়ন, লোক নিন্দা ও নরক গমন। তার অপুণ্য লাভ এবং নরকাদি পাপ গতি হয়। ভীত নর-নারীর রতিও ক্ষণস্থায়ী হয়। রাজা এতে গুরুতর দণ্ড বিধান করেন। সুতরাং কেহ পরদার কিংবা পর পুরুষ সংসর্গ করবেন না। অপরদিকে যে সকল নারী স্বীয় স্বামী ব্যতীত অন্য পুরুষের সঙ্গে সহবাস করে, তারাও নিরয়ে পতিত হয়। এখানে পাপিনীরা নিরয় পালদের অস্ত্রাঘাতে ক্ষত-বিক্ষত হয়ে অতিশয় বিরূপ ও ঘৃণিতা হয়। সর্ব্বাঙ্গে রক্ত ধারা প্রবাহিত হয়। রক্ত-পূঁজ-লিপ্ত বক্ষে করাঘাত করতে করতে রোদনে রতা হয় এবং কটিদেশ পর্যন্ত তপ্ত লৌহ পর্বতে প্রবিষ্ট হয়ে দৃঢ়বদ্ধ হয়। তৎপর অন্য এক প্রজ্জ্বলিত লৌহ-পর্বত দ্রুত বেগে এসে পাপিনীকে নিষ্পেষণ করে চলে যায়। সঙ্গে সঙ্গে আবার সে নতুন দেহ ধারণ করে। আবার অন্য দিক হতেও তদনুরূপ আর একটি পর্বত ভীমরবে এসে পাপিনীকে নিষ্পেষণ করে। এ'রূপ চতুর্দ্দিক হতে পর্বত এসে বহু বৎসর যাবৎ নিষ্পেষণ করতে থাকে। তারা এই প্রকারে যন্ত্রে ইক্ষু-নিষ্পেষণের ন্যায় নিষ্পেষিতা হওয়ায় তথায় অতি প্রবল বেগে রক্ত স্রোত প্রবাহিত হয়। অপরদিকে ইহ জগতে যে সব পুরুষ পরনারী হরণ ও লঙ্ঘন করে, তারাও নিরয়ে উৎপন্ন

হয়। পরনারী লঙ্ঘনকারীগণও পূর্বোক্ত পর পুরুষ সেবী স্ত্রীর ন্যায় নরকে বহু দুঃখ ভোগ করতে থাকে। নিরয় পালগণ তাদেরকে উর্দ্ধপাদ অধঃশির করে প্রজ্জ্বলিত লৌহ ভূমিতে নিপতিত করে এবং প্রকাণ্ড প্রজ্জ্বলিত লৌহ মুদ্গার দ্বারা পিটাতে থাকে। মধ্যে মধ্যে শেল-বল্লমাদি দ্বারাও ছিদ্র ও বিচ্ছিদ্র করে। ইহলোকে যে সব নর-নারী উপপত্নী ও উপপতি সেবন করে, তারাও নিরয়ে পতিত হয়ে থাকে। এ' নরক যোজন প্রমাণ সিম্বলী বন, প্রজ্জ্বলিত লৌহময় বহুসিম্বলী বৃক্ষে সমাচ্ছন্ন। এ' বৃক্ষ সমূহের কাণ্ড-শাখা-প্রশাখা ষোড়শাহস্ত দীর্ঘ ও প্রজ্জ্বলিত সুতীক্ষ্ণ কন্টকে সমাচ্ছন্ন। নিরয় পালগণ এই নরকের নারকীদিগকে নারকীয় শেল বল্লম-অসি ও মুদ্গার দ্বারা নির্মমভাবে প্রহার করতে করতে ঐ বৃক্ষে আরোহণ করতে বাধ্য করায়। বৃক্ষে আরোহণ করবার সময় বৃক্ষের কাটাগুলি নিম্নমূখী হয়। এ'তে নারকীদের ক্ষত-বিক্ষত দেহের ছিন্ন-চর্ম্ম, মাংস পেশী কন্টকে সংলগ্ন হয়ে থাকে। এ'রূপে দারুণ দুঃখ-দুর্গতি ভোগ করে নারকীগণ বৃক্ষাগ্রে আরোহণ করার পর পুনঃ তাদেরকে অবতরণ করবার নিমিত্ত পূর্বোক্ত নিয়মে প্রহার করতে আরম্ভ করে। তারা প্রহারের জ্বালায় অতিষ্ট হয়ে পুনঃ যখন অবতরণ করতে আরম্ভ করে, তখন বৃক্ষে কন্টক সমূহ পুনরায় উর্দ্ধমূখী হয়। সুতরাং নারকীগণ নিরয় পালদের ভীষণ প্রহারের জ্বালায় অতিষ্ট হয়ে অবতরণ করতে বাধ্য হয়। এবার ও পূর্ব্বের ন্যায় ক্ষত-বিক্ষত দেহের ছিন্ন-চর্ম্ম ও মাংস পেশী কন্টকে রেখে অবতরণ করে। এ প্রকারে সুদীর্ঘ কাল যাবৎ উপপতি ও উপপত্নী সেবনের বিপাক স্মরণ করায়ে দিয়ে অবিরাম গতিতেই নারকীদিগকে ঐবৃক্ষে উঠা-নামা করায়ে ভীষণ দুঃখ

প্রদান করে। কিন্তু পাপ কর্মের বিপাক শেষ না হওয়া পর্যন্ত এ'তে পাপীদের কারও মৃত্যু হয় না। পরদার লঙ্ঘনে আরো কি কি দোষনীয় ফল ভোগ করতে হয়, তা' বুদ্ধের সেবক আনন্দ স্থবির নিজ মুখে এভাবে প্রকাশ করেছেন-

(১) অতীত জন্মে মগধের রাজগৃহে কর্মকারের পুত্ররূপে আমি জন্ম নিয়েছিলাম। সে জন্মে আমার সহিত স্বতঃ এসে মিলেছিল এক পাপমিত্র। ওর সংসর্গে এসে আমি মহাপাপে লিপ্ত হয়েছিলাম। মোহাচ্ছন্ন হয়ে মগ্ন হয়েছিলাম ইন্দ্রিয় সেবায়। উভয়েই পরস্ত্রী হরণ করে ব্যভিচার পাপে নিজেকে সানন্দে দিয়েছিলাম আহুতি দান। কি যে হবে এর পরিণাম ফল, তা কি আর চিন্তা করেছিলাম?যুক্তি সঙ্গতও মনে করিনি চিন্তা করা। মৃত্যুর কথা কি তখন স্মরণ ছিল! কতোইনা মধুর মনে হয়েছিল পাপ কর্ম। অসৎ সংসর্গের এমনি প্রভাব! এমন পাপ স্রোত নিজকে ভাসিয়ে দিয়ে, জলাঞ্জলি দিয়েছিলাম দুর্লভ মানব জীবন।

(২) সম্প্রতি প্রচ্ছন্ন রয়ে গেলো এ মহা পাপের ফল, ভস্মাচ্ছন্ন অনলের মতো। সে জন্মের অবসানে কৌশাম্বী নগরে মহাধণাঢ্যের পুত্ররূপে জন্ম নিয়েছিলাম। ধনীর ঘরের দুলাল আমি, একমাত্র সন্তান। তাই আমার কতো আদর, কতো যত্ন। পরম সুখময় হয়েছিল আমার সে জন্ম। সৌভাগ্যোদয়ের চিহ্ন স্বরূপ সেই জন্মে আমি লাভ করেছিলাম এক কল্যাণ মিত্র। সজ্জনের সংসর্গ লাভে আমার জীবন হয়েছিল সার্থক। কল্যাণ মিত্র সুখের উৎস, শান্তির প্রস্রবন। সৎপুরুষের শান্তিময়ী বাণী সন্তাপ নাশক। কল্যাণ মিত্রের হিতোপদেশে নিজকে নিয়োজিত করেছিলাম কুশল ধর্মে। তখন আমার অন্তর হয়েছিল পবিত্র ও ধর্ম পরায়ণ। দান,

শীল ও কুশল কর্ম ব্রতে জীবনকে করেছিলাম পূত-পুণ্যময়। সে জন্মে আমার অপ্রমান পুণ্য রাশি সঞ্চিত হয়েছিল। কিন্তু সম্প্রতি এ মহাপুণ্য কোন রহস্যময় কর্ম গুহার তিমির ঘন-গহন প্রদেশে সঙ্গোপনে রয়ে গেল, নিবিড় অন্ধকারে মহারত্ন প্রচ্ছন্ন আকারের মতো।

(৩) সে জন্মের অবসানে মহানরক ভীষণ "রৌরবে" নিপতিত হয়েছিলাম। উঃ, সে কী দুর্বিসহ দুঃখ! মনে পড়লে সে দারুণ দুঃখের কথা এখনও দেহ-মন সবেগে কম্পিত হয়। তুষিত দেবগণের পরমায়ু মনুষ্য গণনায় ৫৭ কোটি ৬০ লক্ষ বৎসর। তা কিন্তু, রৌরবের এক দিবা-রাত মাত্র। তা' মনে পড়লে এখনও শরীর শিউরে উঠে, কম্পিত হয় দেহ, সজল হয়ে উঠে আঁখি। মগধে অর্জিত সেই মহাপাপ পরদার লঙ্ঘনের এমন তীব্র বিষময় ফল সুদীর্ঘকাল আমাকে ভোগ করতে হয়েছিল। এ নরকের অসহ্য দুঃখে পাপীগণ অবিরাম রোদন করে বলে এর নাম হয়েছে "রৌরব"। প্রথম অবস্থায় এর তীব্র বিষ দুষ্ট ধূমের যন্ত্রণায় পাপীরা ছট্‌ফট্ করে। তারপর সে ধূম হ'তে প্রখর অগ্নিশিখা নির্গত হয়ে পাপীদের সর্বাঙ্গ বিদগ্ধ করে। পাপের এমনি কঠোর দণ্ড।

(৪) সুদীর্ঘ দিন পরে এ মহাদুঃখের অবসান হলো। নরক থেকে মুক্ত হয়ে কর্ম নিবন্ধনে এক ছাগীর জঠরে জন্ম নিতে হলো। মালিক আমার শৈশবেই অন্ডচ্ছেদ করে দিলো। উঃ সে কী যন্ত্রণা! নিরীহ পশু আমি, কি করবো, কম্পিত দেহে, "মা! মা"! বলে কতোই না করেছিলাম রোদন। কতো দুঃখই না পরিভোগ করতে হয়েছিল। পরদার লঙ্ঘনের কী দারুণ দণ্ড। পরে আমি খাসিতে

পরিণত হয়ে হৃষ্ট-পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়েছিলাম। কিন্তু, আমার দুর্ভাগ্য, সারা জীবন আমার পৃষ্ঠোপরি প্রভূ পুত্রকে বহন করতে হয়েছিল। নির্বিবাদে সহ্য করতে হয়েছিল কতো-বেত্রাঘাত, পদাঘাত। তারপর মাংস লোলুপ ব্যক্তির রসনা তৃপ্তির জন্য আমার হলো অকাল মৃত্যু।

(৫) ছাগ জন্মের অবসানে মহারণ্যে এক বানরীর গর্ভে জন্ম নিয়েছিলাম। মাতৃগর্ভ থেকে নিষ্ক্রান্ত হয়েছিলাম যে দিন, সে দিনই নিষ্ঠুর বানরেন্দ্র তীক্ষ্ণ দন্তের দংশনে আমার অন্ডচ্ছেদ করেছিল। উঃ, সে কী দুঃখ! অসহ্য যন্ত্রণায় সংজ্ঞা হারা হয়েছিলাম। আমার ভীতিপূর্ণ করুণ চীৎকারে মাতা হয়েছিল শোকাকুলা। সদ্যোজাত শিশু আমি; নির্দোষ, নিরীহ-অবল, তবুও অন্ডচ্ছেদ হলো আমার। পরদার লঙ্ঘনের এমনি দারুণ দণ্ড।

(৬) মরণের মধ্য দিয়ে একদিন দুঃখময় কপিদেহ হতে মুক্ত হলাম। কিন্তু, কর্ম নিবন্ধে আবার পশুকুলে গাভীর গর্ভে জন্ম নিতে হলো। দুষ্কর্মের তাড়নায় সেবারেও আমার হয়েছিল অন্ডচ্ছেদ। ক্রমে পরিণত হলাম বলীবর্দে। সুন্দর ও দ্রুতগামী বলিষ্ঠ দেহ। পোষক আমাকে শকটে নিয়োজিত করেছিল। গ্রীষ্মে প্রখর রৌদ্র, বর্ষার প্রবল বারি ধারা, ঝড়-বৃষ্টি, শীতের প্রকোপ ও বেত্রাঘাতে এসব দুঃসহ দুঃখে মৃয়মান হয়েও আজীবন গুরুভার বহন করতে হয়েছিল। পরদার লংঘনের এমন বিধান।

(৭) সে জন্মের অবসানে বৃজিজনপদে লব্ধ হয়েছিল দুর্লভ মানব জন্ম। কিন্তু, হায়; কর্মের অলংঘ্য বিধানে হয়েছিলাম নঃপুংসক। নারীও নয়, পুরুষও নয়। উঃ সে কী দুঃখ, দুর্বিসহ রিপুর তীব্র তাড়না! অহর্নিশ দগ্ধ

করেছিল উগ্র তেজোময় কামাগ্নি। পরদার লংঘনের এরূপ দারুন-দন্ড দীর্ঘকাল ভোগ করেছিলাম। তারপর হলো আমার ভয়াবহ দুঃখের অবসান। পরজন্মে অনুপম সুখময় "তাবতিংস" দেবপুরে দেববালা রূপে প্রাদুর্ভূত হয়েছিলাম। দেবপুরী আলোকিত হয়েছিল আমার অপরূপ-রূপ-লালিত্যের উজ্জ্বল আভায়। বিচিত্র সুবাসিত আমার বসন ও নয়না-ভিরাম আভরণের স্নিগ্ধোজ্জ্বল রশ্মি মালায় দীপ্তিময় করে লালিতো পল্লাসময়-নৃত্য-গীতে দেবেন্দ্রের চিত্ত বিনোদন করেছিলাম। তখন আমার দিব্য দৃষ্টির প্রভাবে স্মৃতি পথে জাগ্রত হয়েছিল অতীতের দুঃখময় সপ্ত জন্মে করুণ কাহিনী। হে, পুরুষ! যদি জন্মে জন্মে পুরুষত্ব লাভ করতে ইচ্ছা কর তাহলে কখনও পরদার লঙ্ঘন করিও না। পরদার লংঘনে আমার ৬৪ বার নারী জন্ম হয়েছিল। পরদার লংঘনে আরও কি যে দুঃখ পেতে হয় তা' একজন ভিক্ষুণী ইসিদাসী নিজ মুখে এভাবে প্রকাশ করেছেন-

(১) অতীত একজন্মে এরককচ্ছ নামক নগরে আমি প্রসিদ্ধ এক ধনশালী সুবর্ণাকার ছিলাম। যৌবন মদে মত্ত হয়ে ধন বিতরণে বশীভূত করে পরস্ত্রীতে রত হয়েছিলাম। এ ব্যভিচার পাপে নিজকে সানন্দে আহুতি দিয়েছিলাম। এর পরিনাম ফল কখনও চিন্তা করিনি।

(২) সে জন্মের অবসানে নরকে উৎপন্ন হয়ে ভীষণ দুঃখ ভোগ করেছিলাম। উঃ, সে কী দুঃসহ দুঃখ। পরদার লঙ্ঘনের এমন দারুণ বিষময় ফল সুদীর্ঘকাল ভোগ করেছিলাম।

(৩) দীর্ঘদিন পরে এমহাদুঃখের অবসান হলে, নরক হতে মুক্ত হয়ে দুষ্কর্মের তাড়নায় মহাবনে বানরীর গর্ভে জন্ম নিয়েছিলাম। জন্মের সপ্তম দিবসে নিষ্ঠুর বানর যুথপতি তীক্ষ্ণ দন্তের দংশনে আমার অন্ডচ্ছেদ করেছিল। আহা, সে কী দুঃখ, অসহ্য যন্ত্রণায় সংজ্ঞাহারা হয়েছিলাম। আমার কাতর চীৎকারে মাতা শোকাকুলা হয়েছিল। নির্দোষ-নিরীহ-শিশু, তবুও অন্ডচ্ছেদ হলো। পরদার লঙ্ঘনের এমনি দারুণ দন্ড।

(৪) বানর জন্মের অবসানে মৃত্যুর পর সিন্ধু প্রদেশে এক অরণ্যে কানা ও পঙ্গু এক ছাগীর গর্ভে জন্ম নিয়েছিলাম। মালিক আমায় শৈশবেই মুখচ্ছেদ করে দিয়েছিল। উঃ, সে কী যন্ত্রণা। কম্পিত দেহে মা মা বলেই কতোইনা রোদন করেছিলাম। পরদার লঙ্ঘনের কী দারুণ দন্ড। তারপর সারা জীবন আমার পৃষ্ঠোপরি প্রভূ পুত্রদের বহন করতে হয়েছিল। সহ্য করতে হয়েছিল কত বেত্রাঘাত, পদাঘাত। তারপর মাংস লোলুপদের রসনা তৃপ্তির জন্য ঘটলো আমার অকাল মৃত্যু।

(৫) এ অপঘাত মৃত্যুতেই দুঃখ পূর্ণ ছাগ জন্ম হতে মুক্ত হলাম বটে, কিন্তু কর্ম নিবন্ধনে আবার পশুকুলে গো-ব্যবসায়ীর গাভীর গর্ভে জন্ম নিলাম। আমার দেহ ছিল সুন্দর ও রক্তবর্ণ। কর্মের তীব্র তাড়নায় এখানেও আমার অন্ডচ্ছেদ হয়েছিল। ক্রমে বলীবর্দে পরিণত হলাম। দেহ হল সুন্দর, হৃষ্ট-পুষ্ট-বলিষ্ঠ। মালিকের প্রিয় হলাম বটে, কিন্তু আমায় নিযুক্ত করল লাঙল ও শকট বহনে। যতদিন শক্তি ছিল, ততদিন এ দুঃখের মধ্যে দিয়েই অতিবাহিত হল। যখন দুর্বল হয়ে পড়লাম, তখন অন্ধ হয়ে ম্রিয়মান

হয়ে পড়লাম। ততোধিক দুঃখ হল মক্ষিকা মশক ও দংশকের দংশনে। তীব্র শীতে, প্রখর গ্রীষ্মে ও মুষলধারা বৃষ্টিতে ভিজে কতই যে দুঃখ পেয়েছি তা অবর্ণনীয়। পরদার লঙ্ঘনের এমন দুঃখ পূর্ণ বিপাক ভোগ করেছিলাম।

(৬) গো-জন্মের অবসানে মানব কুলে গৃহহীনা ক্রীতদাসীর গর্ভে জন্ম নিয়েছিলাম। ক্রীতদাসীর সন্তান, তদুপরি হয়েছিলাম নঃপুংসক। আহা, কি দুঃখ, নারীও নয়, পুরুষও নয়। কুকর্মের কী অলঙ্ঘ্য বিধান। অসহ্য রিপুর তাড়নায়! উঃ, সে কী অসহ্য দুঃখ। ত্রিংশতি বৎসর ব্যাপী অহোরাত্র উগ্রতেজোময় কামাগ্নিতে দগ্ধ হয়ে দুঃসহ যন্ত্রণার অতৃপ্ত কামনা নিয়ে অকালে মৃত্যু আলিঙ্গন করেছিলাম। পরদার লঙ্ঘনের কী দারুণ দন্ড।

(৭) নঃপুংসক দেহের অবসানে জন্ম নিলাম নিরতিশয় দরিদ্র, বহু ঋণগ্রস্ত জনৈক শকট চালকের কন্যা রূপে। ঋণ পরিশোধের জন্য পিতা এক বণিক হতে অর্থ গ্রহণ করে তৎ বিনিময়ে আমায় প্রদান করলেন; তাতে আমি রোদন ও বিলাপ করতে করতে পিতৃ গৃহ হতে চিরতরে বিচ্ছিন্ন হলাম। আমার যৌবন কালে বণিকের পুত্র গিরিদাস আমাকে স্ত্রীরূপে বরণ করেন। তাঁর অপর এক পত্নী ছিল। সে ছিল পতিগত প্রাণা, শীলবতী ও যশোবতী। সপত্নী ঈর্ষায় আমার অন্তর রাত্রি-দিন দগ্ধ হয়েছিল।

(৮) তারপর হল আমার এ বর্তমান জন্ম। ইহ জন্মে দাসীর ন্যায় যাদের সেবা পূজা করেছি, তাদের আমি অসহ্য হয়েছি। তারাই আমাকে ঘৃনা ও অবজ্ঞা করেছে। এর কারণ আমি ইতি পূর্বে অজ্ঞাত ছিলাম। ইহা যে পরদার লঙ্ঘনের

প্রতিফল তা এখন সম্যক্‌রূপে জ্ঞাত হয়েছি। আমার অবিদ্যা হয়েছে বিদূরিত। এক্ষণে আমি যে কর্মের বিপাকও অতিক্রম করেছি। তৎসঙ্গে জাগতিক সকল দুঃখেরও অবসান করেছি। এখন আমি বিমুক্ত, তৃষ্ণা ক্ষয় করেছি, ত্রিবিদ্যা অর্হৎ ফল লাভ করেছি। "হে মা-ভগ্নিগণ! আমার দুঃখ দুর্দ্দশা দেখে, কখনও পরপুরুষ এবং পর স্বামীর সাথে মৈথুন সেবন করবে না। পরদার সেবী অচিকিৎস্য কুষ্ঠ রোগ, শ্বেত কুষ্ঠ, হাস-হাঁপানি ও বিবিধ কঠোর কর্ম্মজ ও পাপজ রোগ সমূহ দ্বারা পীড়িত হয়ে থাকে। পর স্ত্রী গমনকারী বিবর্ণ, বিরূপ, বিকলাঙ্গ, দুর্নিরীক্ষ্য। প্রিয় মাতা-পিতাও তাকে দেখতে ইচ্ছা করে না। অস্থি চর্ম্মসার প্রেত তুল্য হয়। যদি স্ত্রী পরপুরুষ গমন করে সে স্ত্রীত্ব হতে কখনও মুক্ত হয় না, এবং পুরুষ যদি পরস্ত্রী গমন করে সে স্ত্রীত্ব, নঃপুংসক ও পন্ডক হয়ে জন্ম গ্রহণ করে। যে' ব্যক্তি অলঙ্ঘনীয় পর স্ত্রী সেবন করে, সেই পুরুষ জন্মান্তরে সর্বদা নারী হয়ে জন্ম ধারণ করে। যদি স্ত্রী হয়ে পর পুরুষ সেবন করে। সে স্ত্রীও স্ত্রীত্ব হতে মুক্ত হতে পারে না। ধন বিনাশ জনিত, মান বিনাশ জনিত দুঃখ এবং নরকে অনেক প্রকার ভীষণ দুঃখ ভোগ করতে থাকে। পরদার সেবী বা ব্যভিচারী ত্রিশকল্প নরকে পক্ক হয়। তদনন্তর তা' হতে চ্যুত হয়ে পাঁচশত জন্ম স্ত্রী, পাঁচশত জন্ম নঃপুংসক এবং ঘৃণিত কুষ্ঠ ইত্যাদি ব্যাধিক্লিষ্ট হয়ে থাকে। পরদার সেবী, অসুর কুলে, তির্যক যোনিতে, প্রেত কুলে ও নরকে উৎপন্ন হতে হয়।

চারি প্রকার বলাহকোপম পুদ্গল কে কে?

চারি প্রকার বলাহক বা মেঘ। যথা ঃ-

(১) কোন বলাহক গর্জ্জন করে, কিন্তু বর্ষণ করে না।

(২) কোন বলাহক বর্ষণ করে, কিন্তু গর্জ্জন করে না।

(৩) কোন বলাহক গর্জ্জনও করে না, বর্ষণও করে না।

(৪) কোন বলাহক গর্জ্জনও করে, বর্ষণও করে।

এ'রূপ চারি প্রকার বলাহকোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান। সেই চারি প্রকার পুদ্গল কিরূপ?

(১) কিরূপ পুদ্গল গর্জ্জনকারী, কিন্তু বর্ষণকারী নহেন?

কোন পুদ্গল প্রথমোক্ত মেঘের মত অপরকে বহু উপদেশ দেন, কিন্তু নিজে কাজ করেননা। এ'রূপ পুদ্গল গর্জ্জনকারী, বর্ষণকারী নহেন।

(২) কিরূপ পুদ্গল বর্ষণকারী, গর্জ্জনকারী নহেন?

কোন পুদ্গল দ্বিতীয়োক্ত মেঘের ন্যায় নিজে কাজ করেন, কিন্তু অপরকে উপদেশ দিতে পারেন না। এ'রূপ পুদ্গল বর্ষণকারী কিন্তু গর্জ্জনকারী নহেন।

(৩) কিরূপ পুদ্গল গর্জ্জনকারীও নহে বর্ষণকারীও নহে?

কোন পুদ্গল উপদেশ দানে অক্ষম এবং কার্য সম্পাদনেও অসমর্থ। যেমন তৃতীয় বলাহক গর্জ্জনও করেনা, বর্ষণও করে না। এরূপ পুদ্গল গর্জ্জনকারীও নহে, বর্ষণকারীও নহে।

(৪) কিরূপ পুদ্গল গর্জ্জনকারী ও বর্ষণকারী?

কোন পুদ্গল উপদেশ দানেও সক্ষম এবং তদনুযায়ী কর্ম সম্পাদনেও দক্ষ। যেমন চতুর্থ প্রকার বলাহক গর্জ্জনও করে,

বর্ষণও করে। এইরূপ পদ্গল গর্জ্জনকারী ও বর্ষণকারী। এ' চতুর্ব্বিধ বলাহকোপম ব্যক্তি জগতে বিদ্যমান।

চারি প্রকার মূষিকোপম পুদ্গল কে কে?

চারি প্রকার মূষিক। যথা ঃ-

(১) কোন মূষিক গর্ত্ত খনন করে কিন্তু তাতে বাস করে না।

(২) কোন মূষিক গর্ত্তে বাস করে কিন্তু গর্ত্ত খনন করে না।

(৩) কোন মূষিক গর্ত্তও খনন করে এবং গর্ত্তে বাসও করে।

(৪) কোন মূষিক গর্ত্তও খনন করে না এবং গর্ত্তে বাসও করে না। এ' চারি প্রকার মূষিকোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

(১) কিরূপ পুদ্গল গর্ত্ত খননকারী, কিন্তু গর্ত্ত নিবাসী নহে?

কোন পুদ্গল ধর্ম্ম বিনয় শিক্ষা করে, সূত্র, ব্যাকরণ, গাথা, উদান, ইতিবুত্তক, জাতক ইত্যাদি। কিন্তু ইহা দুঃখ, ইহা দুঃখের কারণ, ইহা দুঃখের নিরোধ, ইহা দুঃখ নিরোধের উপায় যথাযথ উপলব্ধি করতে পারে না। এ'রূপ পুদ্গল গর্ত্ত খননকারী কিন্তু গর্ত্ত নিবাসী নহে। যেমন প্রথমোক্ত মূষিক গর্ত্ত খনন করে কিন্তু তথায় বাস করে না।

(২) কিরূপ পুদ্গল গর্ত্ত নিবাসী, কিন্তু গর্ত্ত খনক নহে?

কোন পুদ্গল সূত্র, ব্যাকরণ, গাথা, উদান, ইতিবুত্তক, জাতক ইত্যাদি ধর্ম্মবিনয় শিক্ষা করেন না কিন্তু ইহা দুঃখ, ইহা দুঃখের কারণ, ইহা দুঃখের নিরোধ, ইহা দুঃখ নিরোধের উপায় যথাভূত উপলব্ধি করতে সক্ষম হন। এ'রূপ পুদ্গল গর্ত্তে বাস করেন বটে, কিন্তু গর্ত্ত খনন করেন না। যেমন দ্বিতীয়োক্ত মূষিক গর্ত্তে বাস করে, কিন্তু গর্ত্ত খনন করে না।

(৩) কিরূপ পুদ্গল গর্ত্ত খনক ও গর্ত্ত নিবাসী?

কোন পুদ্গল সূত্রাদি নব লোকোত্তর অনুশাসন শিক্ষা করেন এবং দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধি করতে পারেন। এ'রূপ পুদ্গল গর্ত্ত খননকারী ও গর্ত্ত নিবাসী নামে খ্যাত। যেমন তৃতীয় প্রকার মূষিক গর্ত্ত খনক ও গর্ত্ত নিবাসী।

(৪) কিরূপ পুদ্গল গর্ত্ত খনকও নহে, গর্ত্ত নিবাসীও নহে?

কোন পুদ্গল সূত্রাদি ধর্ম্মবিনয়াদি শিক্ষাও করেন না এবং দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধিও করতে পারে না। যেমন কোন কোন মূষিক গর্ত্ত খনন করতেও জানে না, গর্ত্তে বাসও করে না। এ'রূপ ব্যক্তি গর্ত্ত খনকও নহে এবং গর্ত্ত নিবাসীও নহে। এরূপ চতুর্ব্বিধ মূষিকোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

চারি প্রকার অম্বোপম পুদ্গল কে কে?

চারি প্রকার অম্ব। যথাঃ- কাঁচা অথচ পাকা বর্ণ। পাকা অথচ কাঁচাবর্ণ, কাঁচা-কাঁচা বর্ণ। পাকা-পাকাবর্ণ। এরূপ চারি প্রকার অম্বোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

(ক) কিরূপ পুদ্গল অপরিপক্ক কিন্তু পক্কবর্ণ বিশিষ্ট?

কোন পুদ্গালের অভিগমন, প্রতিগমন বা চলাফেরা, দৃষ্টির অবলোকন, অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সংকোচন প্রসারণ, সঙ্ঘাটি পাত্র চীবর, ধারণ ইত্যাদি বাহ্যিক ব্যবহারে (জন সাধারণের পক্ষে) অতীব সন্তোষজনক, কিন্তু তিনি ইহা দুঃখ, ইহা দুঃখের কারণ, ইহা দুঃখ নিরোধ, ইহা দুঃখ নিরোধগামিনী প্রতিপদা এই চারি সত্য যথাভূত উপলব্ধি করতে পারেন না। যেমন কাঁচা আমের অস্বাভাবিক পক্কবর্ণ, তদ্রূপ এই পুদ্গাল অপরিপক্ক, কিন্তু পক্কবর্ণ বিশিষ্ট।

(খ) কিরূপ পুদ্গল পরিপক্ক, কিন্তু কাঁচাবর্ণ বিশিষ্ট?

কোন পুদ্গালের গমনাগমন বা চলাফেরা দৃষ্টির অবলোকন বিলোকন, অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সংকোচন প্রসারণ, সঙ্ঘাটি পাত্র চীবর ইত্যাদি বাহ্যিক ব্যবহারে (জন সাধরণের পক্ষে) প্রসন্নতা উৎপাদক নহে, কিন্তু দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য যথাভূত উপলব্ধি করতে সক্ষম। পাকা আমের কাঁচাবর্ণের ন্যায় এই পুদ্গাল পরিপক্ক, কিন্তু কাঁচাবর্ণ বিশিষ্ট।

(গ) কিরূপ পুদ্গাল অপরিপক্ক, অপরিপক্ক বর্ণ বিশিষ্ট?

কোন পুদ্গাল গমনাগমন, দৃষ্টির অবলোকন, বিলোকন, কায়ার সংকোচন প্রসারণ, সঙ্ঘাটি পাত্র চীবর ধারণ ইত্যাদি বাহ্যিক ব্যবহারে (লোক সমাজে) সন্তোষ জনক নহে, তিনি চতুরার্য্য সত্যও যথাভূত উপলব্ধি করতে অক্ষম। যেমন কাঁচা আমের অভ্যন্তরেও কাঁচা, বর্হিভাগও কাঁচাবর্ণ বিশিষ্ট। এরূপ পুদ্গাল অপরিপক্ক ও অপরিপক্কবর্ণ বিশিষ্ট।

(ঘ) কিরূপ পুদ্গাল পরিপক্ক পরিপক্ক বর্ণ বিশিষ্ট?

কোন পুদ্গালের অভিগমন, প্রতিগমন, দৃষ্টির অবলোকন, বিলোকন, কায়ার সংকোচন প্রসারণ, সঙ্ঘাটি, পাত্র চীবর ধারণ ইত্যাদি বাহ্যিক ব্যবহার ও লোক সমাজে অতীব প্রীতিজনক এবং তিনি দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য যথাযথ দর্শন করতে সক্ষম। যেমন পরিপক্ক আম্র এবং উহার বর্ণ গন্ধ-রস ও পরিপক্ক। এরূপ পুদ্গাল পরিপক্ক পরিপক্কবর্ণ বিশিষ্ট। এই চতুর্ব্বিধ অম্বোপম পুদ্গাল জগতে বিদ্যমান।

চারি প্রকার হ্রদোপম পুদ্গল কে কে?

চারি প্রকার হ্রদ। চটাল বা অগভীর কিন্তু গভীর বলে প্রতীয়মান। গভীর কিন্তু চটাল বলে প্রতীয়মান। চটাল, চটাল বলে প্রতীয়মান। গভীর, গভীর বলে প্রতীয়মান। এই চারি প্রকার উদক হ্রদোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

(১) কিরূপ পুদ্গল অগভীর, গভীর বলে প্রতীয়মান?

কোন ব্যক্তির বাহ্যিক, আচার, ব্যবহার গাম্ভীর্য্য-পূর্ণ সন্তোষজনক, কিন্তু দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধি তাঁর সাধ্যাতীত। যেমন কোন কোন হ্রদ জানু পরিমিত জল বিশিষ্ট হলেও জলের বর্ণ বৈষম্য হেতু ইহার তলদেশ দৃষ্ট গোচরে এসে গম্ভীর বলে বিবেচিত।

(২) কিরূপ পুদ্গল গম্ভীর, কিন্তু অগম্ভীর বলে প্রতীয়মান?

কোন ব্যক্তির বাহ্যিক আচার ব্যবহার সন্তোষজনক নহে, কিন্তু চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধি করা তাঁর ক্ষমতাধীন। যেমন কোন কোন হ্রদে গম্ভীর জল থাকা সত্ত্বেও এর স্বচ্ছতা ও পবিত্রতা হেতু তলদেশ স্পষ্টভাবে দৃষ্টি গোচরে আসে, গভীর হলেও অগভীর বলে মনে হয়। এ'রূপ ব্যক্তি গম্ভীর, কিন্তু অগম্ভীর বলে প্রতীয়মান।

(৩) কিরূপ পুদ্গল অগম্ভীর, অগম্ভীর বলে প্রতীয়মান?

কোন ব্যক্তির অভিগমনাদি বাহ্যিক আচার, ব্যবহারও সন্তোষজনক নহে এবং চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধি করতেও প্রচুর অক্ষমতা বিদ্যমান। যেমন কোন হ্রদ স্বভাবতঃ চটাল, অল্পজল বিশিষ্ট। তা দেখতেও অগভীর উত্তান। এ'রূপ অগম্ভীর পুদ্গল অগম্ভীর বলে প্রতীয়মান।

(৪) কিরূপ পুদ্গল গম্ভীর এবং গম্ভীর বলে প্রতীয়মান?

কোন ব্যক্তির অভিগমনাদি বাহ্যিক আচার, ব্যবহার অতীব প্রীতি জনক এবং দুঃখাদি চতুরার্য্য সত্য উপলব্ধিতে তাঁর নৈপুণ্যও প্রশংসা জনক। যেমন কোন হ্রদের তলদেশ অতিশয় গভীর, বহুদূরে অবস্থিত ইহা দেখতেও অতীব গম্ভীর, এর আকৃতি গম্ভীর মূর্ত্তিমান। গম্ভীর ভাবোদ্দীপক। এ'রূপ পুদ্গল গম্ভীর এবং গম্ভীর বলে প্রতীয়মান। এই চতুর্ব্বিধ হ্রদোপম পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

চারি প্রকার সর্পোপম পুদ্গল কে কে?

চারি প্রকার সর্প। কোন সর্প আগত বিষ নহে ঘোর বিষ, কোন সর্প ঘোর বিষ নহে আগত বিষ, কোন সর্প আগতবিষ ও ঘোরবিষ, কোন সর্প আগতবিষও নহে ঘোরবিষও নহে। এ'রূপ চারি প্রকার সর্পোপম ব্যক্তি জগতে বিদ্যমান।

(১) কিরূপ পুদ্গল আগতবিষ নহে ঘোরবিষ?

যেমন কোন সর্পের দন্তে বিষ সহসা আসে এবং সহসা পড়ে যায়। বেশীক্ষণ স্থায়ী হয় না। তেমন কোন ব্যক্তি সহসা ক্রুদ্ধ হয়, কিন্তু তার সেই ক্রোধ বেশীক্ষণ স্থায়ী থাকেনা। এ'রূপ ব্যক্তি আগতবিষ-নহে ঘোর বিষ রূপে বর্ণিত।

(২) কিরূপ পুদ্গল ঘোর বিষ-নহে আগত বিষ?

যেমন কোন সর্পের দন্তে সহসা বিষ আসে না, কিন্তু একবার আসলে সহসা পড়ে না, অনেকক্ষণ স্থায়ী হয়। তেমনি কোন পুদ্গল সহসা ক্রুদ্ধ হয় না, কিন্তু কোন কারণে যদি একবার ক্রোধ উৎপন্ন হয়, তবে সহসা পড়ে যায় না।

দীর্ঘদিন স্থায়ী থাকে। এ'রূপ পুদ্গল ঘোর বিষ নহে আগত বিষ নামে পরিচিত।

(৩) কিরূপ পুদ্গল আগত বিষ ও ঘোর বিষ?

যেমন কোন সর্পের দন্তে সহসা বিষ উৎপন্ন হয় এবং সে' বিষ পড়ে যায় না, বহুক্ষণ স্থায়ী থাকে। তেমনি কোন পুদ্গল অনুক্ষণ ক্রুদ্ধ হয় এবং তার সে উৎপন্ন ক্রোধ চিত্তে বেঁধে রাখে, সহসা ত্যাগ করতে পারে না। এ'রূপ পুদ্গল আগত বিষও ঘোর বিষ নামে অভিহিত।

(৪) কিরূপ পুদ্গল আগত বিষ ও নহে ঘোর বিষ ও নহে?

যেমন কোন সর্পের দন্তে বিষ সর্বদা আসে না এবং সময়ে যদিও বা আসে, তৎক্ষণাৎ তা' পড়ে যায়। তেমনি কোন পুদ্গল সহসা ক্রোধ উৎপন্ন করে না এবং যদি সাময়িক ক্রোধ উৎপন্ন হয়, অতি সহসা তা পড়ে যায় এ'রূপ পুদ্গল আগত বিষ ও ঘোর বিষ ও নহে বলে খ্যাত।

চারি প্রকার পুদ্গল। যথা ঃ-

(১) তমঃতমোঃ পরায়ণ, (২) তমোঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ, (৩) জ্যোতিঃ তমোঃ পরায়ণ এবং (৪) জ্যোতিঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ। এই চারি প্রকার পুদ্গল জগতে বিদ্যমান।

তমঃতমোঃ পরায়ণ লোক কাকে বলে?

এই জগতে কোন লোক হীন কুলে পূনর্জন্ম গ্রহণ করে। যেমন চণ্ডাল কুলে, চর্ম্মকার কুলে, ঝারুদার কুলে, কিংবা অন্ন পান ভোজনে অভাবক্লিষ্ট দরিদ্র কুলে, যেখানে অতিশয় দুঃখ কষ্টে গ্রাসাচ্ছাদন লাভ হয়। যার ফলে সে দুবর্ণ, দুর্দ্দশনীয়, কুৎসিত, খর্ব্বাকৃতি, বহু রোগগ্রস্ত, কানা, কুনি, পক্ষ ঘাতগ্রস্ত হয়ে থাকে। অন্ন, পানীয়, বস্ত্র, যান, মালা, গন্ধ দ্রব্য,

শয্যাসন, আবাস ও তৈল বর্ত্তিকা ইত্যাদি দ্রব্য সম্ভার লাভ করতে পারে না। অধিকন্তু ইহ জীবনে সে কায়-মনো-বাক্যে দুশ্চরিত আচরণ করে। কায়-মনো-বাক্যে সর্বদা দুশ্চরিত আচরণ করে সে দেহান্তে মৃত্যুর পর অপায় দুর্গতি বিনিপাত নরকে উৎপন্ন হয়। এ'রূপ লোক তমঃতমোঃ পরায়ণ নামে কথিত।

(২) তমোঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ লোক কাকে বলে?

এই জগতে কোন লোক নীচ কুলে পূনর্জন্ম গ্রহণ করে। যেমন চণ্ডাল কুলে, চর্ম্মকার কুলে, ঝারুদার কুলে, কিংবা অন্ন, পান, ভোজনে অভাবক্লিষ্ট দরিদ্র কুলে; যেখানে অতিদুঃখ কষ্টে গ্রাসাচ্ছাদন লাভ হয়। যার ফলে সে বিশ্রী, দুর্দ্দশনীয়, কুৎসিৎ, খর্ব্বাকৃতি, বহুরোগ গ্রস্ত, কানা, কুনি, পক্ষাঘাত গ্রস্ত হয়ে থাকে। সে অন্ন, পানীয়, বস্ত্র, যান, মালা, গন্ধ দ্রব্য, শয্যাসন, আবাস ও তৈল বর্ত্তিকা ইত্যাদি দ্রব্য-সম্ভার লাভ করতে পারে না। কিন্তু সে ইহ জীবনে কায়-মনো-বাক্যে সুচরিত আচরণ করে। কায়-মনো-বাক্যে সর্বদা সুচরিত আচরণ পূর্বক দেহান্তে মৃত্যুর পর সুগতি স্বর্গ লোকে উৎপন্ন হয়। এ'রূপ লোক তমোঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ নামে অভিহিত।

(৩) জ্যোতিঃ তমোঃ পরায়ণ লোক কাকে বলে?

এই জগতে কোন লোক উচ্চবংশে পূনর্জন্ম গ্রহণ করে। যেমন মহাবিভবশালী ক্ষত্রিয় বংশে, মহাবিভবশালী ব্রাহ্মণ বংশে, মহাবিভবশালী গৃহপতি বংশে অথবা ধনাঢ্য, মহাধনী, মহাভোগী, প্রভূত স্বর্ণ রৌপ্য সম্পন্ন প্রভূত বিত্তোপকরণ সম্পন্ন কিংবা প্রভূত ধন-ধান্য সম্পন্ন পরিবারে। সে অতীব সুশ্রী, সুদর্শন, সুসম্পন্ন ও পরম বর্ণ সৌন্দর্য্য বিশিষ্ট হয়ে থাকে এবং অন্ন, পানীয়, বস্ত্র, যান-বাহন, মালা, গন্ধ দ্রব্য

সম্ভার লাভ করে। অতঃপর সে এ' সকল উপভোগ দ্রব্য লাভ করে সর্ব্বদা কায়-দুশ্চরিত, বাক্ দুশ্চরিত ও মনো-দুশ্চরিত আচরণ করে। এ'রূপ আচরণ করতে করতে দুষ্কর্ম হেতু দেহান্তে মৃত্যুর পর অপায় দুর্গতি বিনিপাত নিরয়ে উৎপন্ন হয়। এ'রূপ পুদ্গল জ্যোতিঃ তমোঃ পরায়ণ নামে অভিহিত।

(৪) মানুষ কিরূপে জ্যোতিঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ হয়?

এজগতে কোন লোক উচ্চবংশে পূনর্জন্ম গ্রহণ করে। যেমন মহাবিভবশালী ক্ষত্রিয় বংশে, মহাবিভবশালী ব্রাহ্মণ বংশে, কিংবা মহাবিভবশালী গৃহপতি বংশে অথবা ধনাঢ্য, মহাধনী, মহাভোগী, প্রভৃতি স্বর্ণ রৌপ্য সম্পন্ন, প্রভূত বিত্তোপকরণ সম্পন্ন, প্রভৃতি ধনধান্য সম্পন্ন পরিবারে। তথায় সে অতীব সুশ্রী, সুদর্শন, সুপ্রসন্ন পরম বর্ণ সৌন্দর্য্য বিশিষ্ট হয়ে থাকে এবং অন্ন, পানীয়, বস্ত্র, যান-বাহন, মালা, গন্ধদ্রব্য, শয্যাসন-আবাস ও তৈল বর্ত্তিকা প্রভৃতি দ্রব্য সম্ভার লাভ করে অতঃপর সে এ' সকল উপভোগ্য বস্তু লাভ করে কায়-মনো-বাক্য সুচরিত আচরণ করে। এ'রূপে কায়-মনো-বাক্য সুচরিতের অনুশীলন পূর্বক দেহান্তে মৃত্যুর পর সুগতি স্বর্গ লোকে উৎপন্ন হন। এ'রূপ লোক জ্যোতিঃ জ্যোতিঃ পরায়ণ নামে অভিহিত।

চারি প্রকার পুরুষ

চারি প্রকার পুরুষ যথা ঃ- (১) অসাধু পুরুষ, (২) অসাধু হতেও অসাধু, (৩) সাধু পুরুষ, (৪) সাধু হতেও সাধু পুরুষ। এ' চারি প্রকার পুরুষ জগতে বিদ্যমান।

(১) অসাধু পুরুষ কাকে বলে?

এ জগতে কোন পুরুষ প্রাণীহত্যা করে, চুরি বা অদত্ত গ্রহণকারী, কামে মিথ্যাচার বা পরদার গামী, মিথ্যাবাদী এবং মাদক দ্রব্য বা যাবতীয় নেশাপায়ী হয়ে থাকে। এ'রূপ পুরুষকে অসাধু পুরুষ বলে।

(২) অসাধু হ'তেও অসাধু পুরুষ কাকে বলে?

কোন পুরুষ নিজেও প্রাণীহত্যা করে, চুরি করে, ব্যভিচারী করে, মিথ্যাবাদী ও মাদক দ্রব্য সেবন করে এবং অপরকেও প্রাণীহত্যা করতে আদেশ করে, চুরি, পরস্ত্রী এবং পর পুরুষের গমনে আদেশ করে। মিথ্যাবলার জন্য উৎসাহিত করে ও মদ্য পানে প্ররোচিত করে। এ'রূপ পুরুষ অধিকতর অসাধু নামে অভিহিত।

(৩) সাধু পুরুষ কাকে বলে?

কোন পুরুষ প্রাণীহত্যা করে না, চুরি করে না, পরদার গমন করে না, মিথ্যা ভাষণ বলে না, মাদক দ্রব্য তথা যাবতীয় নেশা পান করে না বা বিরত থাকেন। এ'রূপ পুরুষকে সাধু পুরুষ বলে।

(৪) সাধু হতেও সাধু পুরুষ কাকে বলে?

কোন পুরুষ নিজেও প্রাণীহত্যা, অদত্ত গ্রহণ, পরদার গমন, মিথ্যা ভাষণ ও মদ্য পানে বিরত থাকেন এবং অপরকেও সকল দুষ্কার্য্য হতে বিরত থাকতে উৎসাহিত করেন। এ'রূপ পুরুষ সাধু হতেও সাধু বা অধিকতর সাধু নামে প্রসিদ্ধ।

চারি প্রকার মানব

এ' জগতে চারি প্রকার মানব। যথাঃ- নৈরয়িক মানব, প্রেত মানব, তির্য্যগ মানব, এবং পরমার্থ মানব। এই চারি প্রকার মানব জগতে বিদ্যমান।

(১) যারা দুঃশীল, অত্যাচার-অনাচারে ব্রতী, পাপ কাজে উৎসাহী, হীন চিত্ত পরায়ণ এবং যারা রাজ দণ্ডে দণ্ডিত হয়ে হস্তপদাদি ছেদন জনিত বিবিধ দুঃখ ভোগ করে, তাদেরকে "নৈরয়িক মানব" বলে।

(২) পূর্ব জন্মার্জ্জিত পুণ্যের অভাবে এজগতে যারা খাদ্যাভাবে ক্ষুধা পিপাসায় দুঃখ ভোগ করে, আবর্জ্জনারাশি হতেও পরের ত্যক্ত উচ্ছিষ্ট গ্রহণ করে পরিভোগ করে, আহার অভাবে যাদের শরীর কৃশ, দুর্বল, তাদেরকে "প্রেত মানব" বলে।

(৩) যারা অবিবেচক, অজ্ঞানী, পরাধীন, পরের ভারবহন করে জীবিকা নির্বাহ করে, সচ্চরিত্ররূপ প্রাচীর ভগ্ন করে অনাচারে প্রবৃত্ত হয়, বিবিধ অত্যাচারে জনগণকে অতিষ্ট করে তোলে, রাজদণ্ড বা জনগণের ভয়ে বন-গহণে আশ্রয় গ্রহণ করে এবং নিদ্রালস্য ও দুঃখ বহুল হয়ে পশুপক্ষীর ন্যায় বাস করে, তাদেরকে, "তির্য্যক মানব" বলে।

(৪) আর যারা ধর্ম পরায়ণ, জ্ঞানবান, হিতাহিত বিবেচনা সম্পন্ন, পাপে লজ্জা ও ভয়শীল, মৈত্রী পরায়ণ, দয়াশীল, কর্ম-কর্মফলে বিশ্বাসী ও দান-শীল-ভাবনায় রত, তাদৃশ মানবকেই "পরমার্থ মানব" বলে।

চারি প্রকার গৃহীর স্বামী-স্ত্রী

যথাঃ- চন্ডাল-চন্ডালিনী, চন্ডাল-দেবী, দেবতা-চন্ডালিনী, দেবতা-দেবী। এই চারি প্রকার গৃহী পত্নী জগতে বিদ্যমান।

(১) যে সমস্ত স্বামী ও স্ত্রী উভয়ে প্রাণীহত্যা করে, চুরি করে, ব্যভিচার করে, মিথ্যা বাক্য বলে, নেশা পান ইত্যাদি করে, তারা চন্ডাল-চন্ডালিনী সঙ্গে বাস করে।

(২) যে সমস্ত স্বামী প্রাণীহত্যা, চুরি, পর স্ত্রী গমনকারী, মিথ্যা বাক্য, নেশা পান ইত্যাদি করে এবং যে সমস্ত স্ত্রী লোক প্রাণীহত্যা, চুরি, পর পুরুষের প্রতি গমন করে না। মিথ্যাবাক্য, নেশা পান ইত্যাদি করে না তারা চন্ডাল-দেবীর সঙ্গে বাস করে।

(৩) যে সমস্ত স্বামী প্রাণীহত্যা, চুরি, পর স্ত্রী প্রতি গমন করে না, মিথ্যাবাক্য ও নেশা পান হ'তে বিরত থাকে তারা দেব তুল্য পুরুষ, প্রাণীহত্যা হতে ইত্যাদি পঞ্চশীল লঙ্ঘনকারী চন্ডালিনীর সঙ্গে বাস করে।

(৪) যে সমস্ত স্বামী প্রাণীহত্যা হ'তে ইত্যাদি বিরত হয়ে পঞ্চশীল পালনকারী তারা দেবতুল্য এবং পঞ্চশীল পালনকারিনী দেবী তুল্য স্ত্রী লোকের সঙ্গে বাস করে। এই চারি প্রকার স্বামী স্ত্রী জগতে বিদ্যমান।

অসৎ পুরুষের পঞ্চবিধ দান

(১) যে' দান অগৌরবের সহিত দেয়া হয়। অর্থাৎ উত্তম দানীয় বস্তু থাকা সত্ত্বেও খারাপ বস্তুই তুচ্ছ-তাচ্ছিল্যের সহিত দান করে এবং গ্রহীতাকে আসনাদি দিয়ে ও বাক্যের দ্বারা যথোচিত সম্মান প্রদর্শন করে না।

(২) স্বীয় হস্তে দান কার্য করে না। নিজে উপস্থিত থেকেও চাকরের দ্বারা অগৌরবের সহিত দান-কার্য সম্পাদন করায়।

(৩) গ্রহিতা এবং দানীয় বস্তু তুচ্ছ-তাচ্ছিল্যে ও পুণ্য চেতনা হীন চিত্তে দান দেয়।

(৪) বিষাক্ত সর্প গর্ত্তে ছেড়ে দেওয়ার ন্যায় দান দেয় অর্থাৎ যে দান দিতে একান্ত বাধ্য, না দিলে দন্ডিত হতে হবে, দূর্নাম রটনা হবে অথবা মানের হানি ঘটবে, তাই দান দিতে হবে। 'কোন প্রকারে দিলেই মুক্ত হলাম' এ'রূপ অশ্রদ্ধা চিত্তে যারা দান দেয়।

(৫) ফল প্রাপ্তির ইচ্ছুক না হয়ে অর্থাৎ কর্ম ও কর্ম ফলের প্রতি বিশ্বাস না করে দান দেয়। এ' পঞ্চ প্রকারে দান দেয়ার নামই অসৎ পুরুষ দান।

সৎ পুরুষের পঞ্চবিধ দান

(১) কর্ম ও কর্ম ফলের প্রতি বিশ্বাস রেখে শ্রদ্ধার সহিত দান দেয়। এ'তে দাতার জন্মে জন্মে প্রভূত ধন সম্পদ লাভ হয়। দেহের বর্ণ সুশ্রী হয়। সে সকলের প্রিয় পাত্র ও দর্শনীয় হয়।

(২) গ্রহীতার প্রতি সম্মান, গৌরব ও মৈত্রীচিত্তে উত্তম বস্তু দান দেয়। এতদ্‌ফলে দায়ক জন্মে জন্মে মহাধনী হয় এবং দাস-দাসী পরিবার বর্গ সকলেই তাকে গৌরব করে। তার কথা শুনে, সেবা করে ও সুবাধ্য হয়।

(৩) যথা সময়ে দান দেয় অর্থাৎ গ্রহীতার যখন যা' প্রয়োজন তখনই তা' দিয়ে গ্রহীতার অভাব মোচন করে। এ'রূপ দায়ক ভবিষ্যৎ জন্মে অপরিসীম ভোগ সম্পদের অধিকারী হয়। তার 'যখন যা প্রয়োজন তখন তা' পর্য্যাপ্ত পরিমাণে লাভ হয়।

(৪) চিত্তের কৃপণতা ও লোভ ত্যাগ করে দান দেয়। এ'রূপ দায়ক জন্মে জন্মে প্রচুর ভোগ সম্পদ লাভ করে এবং যথোচ্ছিত রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ ও স্পর্শে অভিরমিত হয়।

(৫) নিজকে উচ্চে এবং অপরকে নিম্নে রাখবার অভিপ্রায় ত্যাগ করে ইহ পারত্রিক মঙ্গলের নিমিত্ত দান দেয়। এ'তে দায়কের জন্মে জন্মে প্রভূত বিত্ত-সম্পদ লাভ হয় এবং লব্ধ সম্পত্তি অগ্নি, জল, রাজা, চোর ও শত্রু দ্বারা বিনষ্ট হয় না। এবম্বিধ দান "সৎপুরুষ দান" বলে অভিহিত হয়।

অষ্ট পরিস্কার দান

অষ্টবিধ বস্তুকে অষ্ট পরিস্কার বলা হয়। যথাঃ-

(১) সঙ্ঘাটি, (দোয়াজিক) (২) উত্তরাসঙ্গ, (একাজিক) (৩) অর্ন্তবাস, (পরনের বস্ত্র) (৪) ছাবেক বা পাত্র, (৫)ক্ষুর বা ব্লেড, (৬) সূচ-সুতা, (৭) কটিবন্ধনী ও (৮) জল ছাঁকনি। যখন পৃথিবীতে বুদ্ধ উৎপন্ন হন, তখন দেশ-দেশান্তর হতে হাজার হাজার শ্রদ্ধাবান কুলপুত্র বুদ্ধের শিষ্যত্ব গ্রহণ করবার জন্য ছুটে আসেন। করুনাময় বুদ্ধ "এস ভিক্ষুগণ" বলে সেই

পুণ্যাত্মা কুলপুত্রদের দিকে হস্ত প্রসারণের সঙ্গে সঙ্গেই তাঁরা ঋদ্ধিময় পাত্র চীবরধারী উপসম্পদা বা ভিক্ষু প্রাপ্ত হন। ইহা অষ্ট পরিস্কার দানের ফল। যাদের পূর্বকৃত অষ্ট পরিস্কার দানের ফল থাকে না, তারা বুদ্ধের কাছে ঋদ্ধিময় উপসম্পদা লাভের কথা দূরে থাক, ইহ জীবনে প্রব্রজ্যা লাভ করাও তাদের পক্ষে দুষ্কর হয়ে পড়ে। তদ্ধেতু জীবনে একবার হলেও ভিক্ষু সংঘকে অষ্ট পরিস্কার দান দিয়ে এইভাবে প্রার্থনা করা উচিত। "ইদম্মে পুঞ্ঞং অনাগতে এহি ভিক্খু ভাবায পচ্চাযো হোতু" অর্থাৎ এ' পুণ্য ফলে ভবিষ্যতে আমার ঋদ্ধিময় ভিক্ষুত্ব লাভের হেতু হউক।

যখন জগতে সুমঙ্গল নামক বুদ্ধ আবির্ভূত হয়েছিলেন, তখন আমাদের গৌতম বুদ্ধ "সুরুচি নামক ব্রাহ্মণ" হয়ে সুমঙ্গল বুদ্ধকে অষ্ট পরিস্কার দান দিয়েছিলেন। বুদ্ধ ব্রাহ্মণকে সেই দানের ফল বর্ণনা প্রসঙ্গে নিম্নোক্ত চব্বিশটি গাথা বলেছিলেন, (১) সংঘাটি, উত্তরাসঙ্গ, অর্ন্তবাস, পাত্র, ক্ষুর, সূচ-সুতা, কটিবন্ধনী, ও জল ছাঁক্নি এই অষ্টবিধ বস্তু শ্রদ্ধাচিত্তে দান করা উচিত।

(২) যে শ্রদ্ধাবান ব্যক্তি বুদ্ধ শাসনে রমিত ভিক্ষুকে প্রসন্নচিত্তে অষ্ট পরিস্কার দান করেন, তিনি জন্মে জন্মে ধনশালী, ভোগশালী, ও সুশ্রী হয়ে থাকেন ইহা অষ্ট পরিস্কার দানের ফল।

(৩) সে বুদ্ধ শাসনে "এস ভিক্ষু" অর্থাৎ ঋদ্ধিময় পাত্র চীবর ধারী বিশুদ্ধ ভিক্ষু হয়। ভবিষ্যতে তার কীর্তি গাথা চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত হয়ে পড়ে।

(৪) যে শ্রদ্ধাবতী ভিক্ষু সংঘকে প্রসন্নচিত্তে অষ্ট পরিস্কার দান করে, সে জন্মে জন্মে ধনবতী, ভোগশালিনী, এবং রূপবতী হয়ে থাকে। ইহা অষ্ট পরিস্কার দানের ফল।

(৫) অষ্ট পরিস্কার দানের প্রভাবে সে "মহালতা প্রসাদন" নামক শ্রেষ্ঠ অলংকার লাভ করে।

(৬) যে ব্যক্তি পবিত্র চিত্তে বুদ্ধ শাসনে ত্রিচীবর দান করে, সে জন্মে জন্মে রূপবান হয়। ইহা অষ্ট পরিস্কার দানের ফল।

(৭) সে সর্ব্বদা বিচিত্র কার্পাসাদি নির্ম্মিত মনোজ্ঞ বস্ত্র লাভ করে। ইহা ত্রিচীবর দানের ফল।

(৮) যে শ্রদ্ধার সহিত বুদ্ধ শাসনে ভিক্ষা পাত্র দান করে, সেও জন্মে জন্মে ভোগ শালী হয়।

(৯) সে সর্ব্বদা সুবর্ণাদি নির্ম্মিত নানা বর্ণের মনোজ্ঞ ভাজন লাভ করে। ইহা পাত্র দানের ফল।

(১০) যে ব্যক্তি প্রীতি মনে জিন শাসনে ক্ষুর বা ছুরি দান করে, সে ভবান্তরে সর্বদা প্রজ্ঞাবান হয়।

(১১) সে শাস্ত্র বিশারদ হয় এবং সর্ব্বদা নর-নারীগণের সন্দেহ দূর করে ও জ্ঞানী বলে খ্যাত হয়। ইহা ক্ষুর দানের ফল।

(১২) যে ব্যক্তি জিন শাসনে ভিক্ষুকে সূচ দান করে, সে জন্মে জন্মে বিচক্ষণ বুদ্ধিমান হয়।

(১৩) সে তীক্ষ্ণ প্রজ্ঞাবান প্রত্যুৎপন্নমতি হয়। নানাশাস্ত্রে পারদর্শী ও নানা শিল্প কলায় দক্ষ বলে চতুর্দ্দিকে প্রকাশিত হয়। ইহা সূচ দানের ফল।

(১৪) যে ব্যক্তি বুদ্ধ শাসনে প্রব্রজিতকে কটিবন্ধনী দান করে, সে সর্বদা দীর্ঘায়ু লাভ করে।

(১৫) সে জন্মে জন্মে দেব-মানবের দ্বারা আপদে বিপদে রক্ষিত ও সম্মানিত হয়। ইহা কটিবন্ধনী দানের ফল।

(১৬) যে দাতা প্রসন্ন চিত্তে জল ছাঁক্‌নি দান করে, সে জন্মে জন্মে সর্বদা বিশুদ্ধ দেহধারী হয়।

(১৭) সে জগতে উৎপন্ন হয়ে নীরোগ, নির্ভীক ও বিশুদ্ধ দেহধারী হয়। ইহা পরিস্কার বস্ত্র দানের ফল।

সে জন্য যারা পন্ডিত তাঁদের আপন সুখ, সমৃদ্ধি সাধন মানসে শীলবান ভিক্ষুকে অষ্ট পরিস্কার দান করা উচিত।

অন্ন-পানীয় দানে বলবান, ধন দানে ধনবান, ভোগদানে ভোগবান ও বস্ত্র দানে বর্ণবান।

যান বা বিছানা, আসন, অথবা জুতা দানে সুখ লাভ, যশঃ দানে যশবান, দীপ দানে চক্ষুষ্মান ও অগ্নি বা দীপ শলাকা দানে তেজশালী হন।

পানীয় বস্তু দানে প্রীতিবান, প্রিয়বাক্য ভাষণে-প্রিয়বান, ধর্ম বাক্য ভাষণে জ্ঞানবান ও শীল পালনে রূপবান হয়। তদ্ধেতু জ্ঞানী ব্যক্তিগণ স্বীয় সুখ কামনা করে সর্বদা শ্রদ্ধাচিত্তে দান শীল সম্পাদন করবেন।

প্রভূত খাদ্য ভোজ্য ও পুত্র কন্যা লাভের উপায়

(১) যারা নিজেই কেবল দান করে, অপরের সাহচর্য্যে করে না বা অনুমোদনের সুযোগ দেয় না, অপরকে দানে উৎসাহিতও করে না, তারা জন্মে জন্মে প্রভূত সম্পত্তিশালী হয় বটে, কিন্তু পুত্র কন্যা লাভ করে না।

(২) যারা কেবল অপরের দ্বারা দান দেওয়ায় এবং দান দিবার জন্য উৎসাহিত করে, অথচ নিজে দান দেয় না, তারা জন্মে জন্মে পুত্র কন্যাদি পরিবার সম্পত্তি যথেষ্ট লাভ করে বটে, কিন্তু ভোগ সম্পদ লাভ করে না।

(৩) যারা নিজেও দান দেয় না, অপরের দ্বারাও সম্পাদন করায় না, বরঞ্চ অপরের উৎসাহ শ্রদ্ধা নষ্ট করেও দানের অগুণ বর্ণনা করে, তারা জন্মে জন্মে নিকৃষ্ট যবাগু লাভ করে না এবং উদর পূর্ণ করে খেতে পায় না। অতিশয় দীন-হীন কাঙ্গাল ও পরিবার সম্পত্তি বিহীন হয়ে জীবন ধারণ করে।

(৪) যারা নিজেও দান দেয় এবং অপরের দ্বারাও দান দেওয়ায় এবং দানে উৎসাহিত করে তারা জন্ম-জন্মান্তরে সুদীর্ঘকাল যাবৎ প্রভূত ভোগ সম্পদের অধিকারী হয় এবং বহুজন সম্পন্ন পরিবার লাভ করে। সুতরাং যাঁরা অনির্বাণকাল নানাবিধ সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের মাধ্যমে নির্বাহ করতে ইচ্ছা করবেন তাঁরা মোহ বা অজ্ঞানতা কার্পণ্যের বশীভূত না হয়ে অপ্রমত্ত ভাবে নিজেও দান দিবেন, শীল পালন ও কুশল ভাবনা করবেন এবং অপরকেও তদ্‌নুরূপ পুণ্য কর্মে নিযুক্ত করবেন। মিষ্টি বা কড়া কথা বলে অপরকে যে কোন পুণ্য কর্ম হ'তে চ্যুত করা মহাপাপ। প্রিয় কথায় বা অপ্রিয় কথায় হউক পুণ্য কর্মে নিয়োজিত করলে, তাতে মহা পুণ্য লাভ হয়।

গৌতম বুদ্ধের শাসন কাল

বুদ্ধের মহাপরিনির্ব্বাণ সময়ে 'আমার কোন কিছু হল' না বলে আনন্দ কেঁদেছিলেন। তখন বুদ্ধ তাঁকে ডেকে বললেন, "আনন্দ আগেই তোমাকে সব কথা বলেছিলাম। সকল বস্তু অনিত্য, মুক্তির জন্য অপ্রমত্ত ভাবে চেষ্টা কর। আমার দেশিত

চুরাশী হাজার ধর্ম স্কন্ধই পরে তোমাদের শাস্তা হবে। আমি কোন কিছু গোপন করি নাই। কোন কিছু সন্দেহ থাকলে আমাকে জিজ্ঞাসা করতে পার"। সে' সময় ভিক্ষু-ভিক্ষুণী, উপাসক-উপাসিকা এবং ধনী-গরীব, রাজা-মহারাজা অনেকেই উপস্থিত ছিলেন। তখনই বুদ্ধ প্রকাশ করেছিলেন- 'আমার শাসন এক হাজার বৎসর থাকবে।' এ' কথা শুনে আনন্দ ভিক্ষু সংঘের শাসনের জন্য বুদ্ধের শাসন আরো এক হাজার বৎসর দেবার প্রার্থনা করলেন।

তখন বুদ্ধ দিব্য চক্ষু দিয়ে দেখলেন- সে' সময় মানুষ অশ্রদ্ধাবান হবে, ভিক্ষু সংঘ অধ্যয়ন ও সাধনায় অবহেলা করবে, গণতন্ত্র শাসন প্রবত্তিত হবে, বর্ণ শূণ্য হবে, শাসনে অসৎ লোক ঢুকে নানা অবিচার অনাচার করবে, অশান্তি এবং অভাবের সীমা থাকবে না, শিক্ষা-নীতি শূন্য হবে, রাষ্ট্রে বহুদল হবে, ধর্মীয় ও রাষ্ট্রীয় নেতা সকলেই অধার্মিক হবে। সমাজ অধর্মের পথে পরিচালিত হবে, ধর্ম্মের ভূল ব্যাখ্যা করবে, মানুষ লোভী এবং উত্তেজিত হবে, ধর্ম্মের পতন ঘটবে। তথাপি আনন্দ ছেড়ে দেননি। বার বার প্রার্থনা করার পর বাধ্য হয়ে তাকে বুদ্ধের শাসন এক হাজার বৎসর অর্পণ করলেন।

এ' কথা শুনে মল্লরাজ আমাকে এক হাজার বৎসর বুদ্ধের শাসন দিতে হবে বলে প্রার্থনা করলেন। বুদ্ধ দিব্য-চক্ষু দিয়ে দেখলেন-সে' সময়ে অবিচার অনাচারে মাথা তুলবে মূর্খ ব্যক্তিরা। ধনী-মানী, পিতৃ-মাতৃ, ভাই-বোন, ছোট-বড়, গুরু-শিষ্য ভেদজ্ঞান থাকবে না। ধর্ম্মের বাণী ব্যাখ্যা করলে ঠাট্টা করে হাসবে। তখন বুদ্ধ বললেন আমার শাসন আড়াই হাজার বৎসর অতিক্রম করলে প্রদীপ নিভু নিভু অবস্থা হলে যেমন

একবার ছোট একবার বড় হয় ঠিক সেইরূপ ধর্ম বড় করে জ্বলে উঠবে। পরে ক্রমে ক্রমে একেবারেই নিভে যাবে। তখন মানুষেরা কাটাকাটি-মারামারি, অত্যাচারে-অনাচারে লিপ্ত হয়ে থাকবে। কিন্তু তখনও অরহত শূন্য হবে না'। তথাপি মল্লরাজা ছেড়ে দেননি। বার বার প্রার্থনা করার পর বাধ্য হয়ে তাকে বুদ্ধের শাসন এক হাজার বৎসর অর্পণ করলেন।

ইহা শুনে দেবরাজ ইন্দ্র আমাকে এক হাজার বৎসর বুদ্ধের শাসন দিতে হবে বলে প্রার্থনা করলেন। বুদ্ধ দিব্য-চক্ষু দিয়ে দেখলেন-সে' সময়ে মানুষের ধর্ম্মজ্ঞান ও সত্য জ্ঞান থাকবে না। লোকে স্বার্থের বাইরে কথা বলবে না। দুষ্ট প্রকৃতি লোকের কাছে ধনীলোকেরা ধর্ম্মের দাসদাসী হয়ে পড়বে। অন্যায় ও অসৎ উপায়ে ধন-সম্পত্তি উপার্জ্জন করবে। আত্মাভিমানী হবে। ধর্ম্মগুরু নিন্দা করবে। গুরুজনদিগকে কোন কিছু দেবে না। ফলে গুরুজনেরা ব্যবসা-বাণিজ্য, চাষবাস করে জীবন ধারণ করবে। নিজের দোষ দেখবেনা এবং নিজের বিচারও করবে না, কিন্তু অন্যজনের দোষ দেখবে এবং অন্য জনের বিচারও সব সময় করবে। অন্যজনের নিন্দা ও অপপ্রচারে আনন্দ লাভ করবে। ধর্ম্ম জ্ঞান লোকের কাছে থাকবে না। পাপের ভয় থাকবে না। মিথ্যাস্বাক্ষী দিয়ে অন্যায়কে ন্যায় এবং ন্যায়কে অন্যায় করবে। দেব সম্পত্তির (ধর্ম্ম উদ্দেশ্যে দানীয় সম্পদ) প্রতি লোভী হবে। ঘুষখোর হবে। পঞ্চশীলের বাইরে কথা বলবে। ক্ষমতার অপব্যবহার করবে। মানুষ উগ্রস্বভাব সম্পন্ন হবে। ক্ষমতা সম্পন্ন অসৎ লোকের মতে চলতে না পারলে ধর্ম্মীয় গুরুদিগকে তাড়িয়ে দেবে। তবু সেই সময়ে ধ্যান সাধনা করতে পারলে মুক্তি পাবে'। তথাপি দেবরাজ ইন্দ্র ছেড়ে

দেননি। বার বার প্রার্থনা করার পর বুদ্ধ তাকে বাধ্য হয়ে এক হাজার বৎসর বুদ্ধের শাসন অর্পণ করলেন।

এ' কথা শুনে একজন দৈত্যরাজা আমাকে এক হাজার বৎসর বুদ্ধের শাসন দিতে হবে বলে প্রার্থনা করলেন। তখন আবার বুদ্ধ দিব্য-চক্ষু দিয়ে দেখলেন-সেই সময়ের অবস্থা মানুষের শরীরে কাপড় থাকবে না। মানুষ বন্যজন্তুর ন্যায় হবে। ঘর-বাড়ি থাকবে না। ভিক্ষু-দায়ক কোন প্রভেদ থাকবে না। ধর্ম্মীয় গুরুরা একটি সামান্য কাষায় বস্ত্র মাত্র কনিষ্ঠ আঙ্গুলে চিহ্ন রাখবে। তারা মাছ, মাংস ক্রয় বিক্রয় ও ব্যবসা-বাণিজ্য করে জীবিকা নির্বাহ করবে। সেই সময়েও ধর্ম্মীয় যাজক দিগকে দেখে বন্দনা করলে অনেক পুণ্য হবে। সেই সময় মুক্তির পথ বন্ধ হয়ে যাবে। সে'জন্য শাসন রক্ষা কার্য খুবই কঠিন হবে। তথাপি দৈত্যরাজা ছেড়ে দেননি। বার বার প্রার্থনা করার পর বাধ্য হয়ে তাকে বুদ্ধের শাসন এক হাজার বৎসর অর্পণ করলেন। একারণে ভগবান বুদ্ধের শাসন পাঁচ হাজার বৎসর অতিবাহিত হবে।

উত্তর কুরু দ্বীপ

উত্তর কুরু পৃথিবীর একটি দ্বীপ, এই উত্তর কুরু দ্বীপের কল্পতরু প্রসিদ্ধ বা প্রধান। উত্তর কুরু দ্বীপ বাসীদের যা'কিছু সুখ-সম্পদ আছে, তৎসমুদয় তাঁদের পূর্বজন্মার্জ্জিত কুশলেরই ফল। উত্তর কুরু দ্বীপে ঘন পত্র-পল্লব সমাচ্ছণ্ন প্রাসাদ কুটাগার সাদৃশ্য আশ্চর্য্যপ্রদ মনোরম বৃক্ষরাজি আছে। এই বৃক্ষতলেই উত্তর কুরুবাসীরা সুখ সচ্ছন্দে বাস করেন। অন্যান্য বৃক্ষও তথায় সতেজ, সবল ও সুদর্শন। ফুল-ফলে এসব বৃক্ষ ভরাবনত। তথাকার জলাশয় সমূহ সর্বদা প্রস্ফুটিত

পদ্ম কুমুদের সুগন্ধে ভরপুর থাকে। সেই ফুল-সুগন্ধ বায়ু হিল্লোলে চতুর্দ্দিকে আমোদিত করে। তথাকার মনুষ্যগণ অতিদীর্ঘও নহে, অতি হ্রস্বও নহে, স্বভাবতঃ সুন্দর চেহারা সম্পন্ন। তাঁদের মনোরম রূপ লাবণ্য, শরীরের বেগ-বল, পরাক্রম ও দেহ শোভা মৃত্যুর পূর্ব মুহুর্ত পর্য্যন্ত অটুট থাকে। তাঁদের কৃষি ব্যবসা-বাণিজ্যের দ্বারা আহার ব্যবস্থা করতে হয় না। তাঁদের দাস দাসী ও কর্মচারীর কোন প্রয়োজন হয় না। তথায় শীত উষ্ণ, মশা, মাছি, দংশক, অসহ্য বায়ু ও সূর্যোত্তাপ, সরীসৃপ এবং হিংস্রজন্তু প্রভৃতি অপ্রিয়জনক কিছুই উৎপাত নেই। তথায় সর্বদা সুখময় ঋতুই বিদ্যমান থাকে। তাঁদের অপঘাত মৃত্যু হয় না। নিষ্পীড়ন নির্যাতন জনিত কোন প্রকার দুঃখও নাই। তাঁরা তুষবিহীন বিশুদ্ধ সুগন্ধি শালি চাউলের অন্ন পাক করে ভোজন করেন। তজ্জন্য জ্বালানী কাঠেরও কোন প্রয়োজন হয় না। জ্যোতিঃ পাষাণ নামক এক প্রকার পাষাণ আছে। তিনখানি পাষাণ উনানের আকারে স্থাপনান্তর তদুপরি চাউলের পাত্র রাখলে জ্যোতিঃ পাষাণের তেজধাতু নির্গত হয়ে ভাত সুপক্ক হয়। এ' অন্ন ভোজনকালে কোন প্রকার সুপ বা তরকারী প্রয়োজন হয় না। ভোজনকারীদের অভিলাষ অনুযায়ী সেই অন্ন রসময় হয়। এ'রূপ বিশুদ্ধ অন্ন ভোজন হেতু, তাঁদের নিকট কোন প্রকার রোগ উৎপন্ন হয় না। তাঁরা কৃপণতা দোষ বর্জ্জিত। বুদ্ধ, পচ্চেকবুদ্ধ ও ঋদ্ধিমান অরহতগণ তথায় গিয়ে পিণ্ডাচরণ করেন। উত্তর কুরু দ্বীপে বিকলাঙ্গ, কালা, অন্ধ, খোড়া এবং পক্ষাঘাত বিবিধ রোগগ্রস্থ ও বিকলেন্দ্রিয় লোক তথায় নেই। তথাকার নারীগণ অতিদীর্ঘ, অতি হ্রস্ব, অতি কৃশ, অতি স্থুল, অতি কাল ও অতিই সাদা নহে। তাঁরা সুন্দরী ও

সৌভাগ্যবতী। তাঁদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ মনোরম, দেহ মধ্যমাকার সুগঠিত, চক্ষু সুন্দর, আঙ্গুল লম্বা, নখ তাম্রবর্ণ, স্তন অবলম্বিত নহে, ঊরু সুঠাম, দন্ত সুশুভ্র, নাভী গম্ভীর, সুদীর্ঘনীল লতার তুল্য চুল, কর্ণ অবদুলিত, শরীর সুকোমল ও লাবণ্যময়, তাঁরা সুন্দর স্বল্পলোমা, মধুর ভাষিণী ও সাদর সম্ভাষণে নিপুণা। তাঁরা সর্বদা নানাবিধ অলংকারে বিভূষিতা হয়ে বিচরণ করেন। তাঁদের বয়স যতই অধিক হউক না কেন, দেখতে যেন ষোল বছর বয়সী যুবতীর ন্যায় এবং পুরুষ বিংশ বর্ষীয় যুবকের ন্যায়। তাঁরা সকল সময় কামাসক্ত হন না। সপ্তাহে একদিন মাত্র। তৎপর হতে কামরাগ বিহীন হয়ে বিচরণ করেন। আমাদের এখানকার নারীদের ন্যায় তথাকার অন্ত-ঃসত্ত্বা নারীগণের তেমন কোন কষ্ট ভোগ করতে হয় না। তাঁদের সন্তান সন্ততি লোহিত বর্ণ থলে হতে স্বর্ণ পুতুল বের করার ন্যায় অশুচি অসংলিপ্ত অবস্থায় বিনা কষ্টে সুখেই ভূমিষ্ট হয়ে থাকে। ইহা উত্তর কুরুর ধর্মতা। শিশু ভূমিষ্ট হওয়ার পর মাতা-শিশুকে নিজের কাছে রাখেন না। তথায় শিশুরা প্রতিপালিত হওয়ার নির্দ্দিষ্ট স্থান আছে। সুতরাং প্রসূতিগণ সদ্যজাত শিশুকে তথায় রেখে দিয়ে নিশ্চিন্ত মনে চলে যায়। শিশুদের হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলিতে দুগ্ধ সদৃশ এক প্রকার ওজ ধাতু আছে। ইহা চুষে তাঁরা হৃষ্ট-পুষ্টাকারে বাড়তে থাকে। শিশুগণ যখন চলতে সক্ষম হয়, তখন বালক বালকদের সঙ্গে এবং বালিকা বালিকাদের সঙ্গে মিলিত হয়ে আনন্দ মনে অবস্থান করে। মাতা-পিতা ও পুত্র-কন্যাদের মধ্যে পরিচয় বা সম্বন্ধ থাকে না। কল্পবৃক্ষ যতই তাঁদের ইচ্ছা সেই ইচ্ছানুযায়ী পোষাক পরিচ্ছদ এবং অলংকারাদি লাভ হয়ে থাকে। তথাকার কল্পবৃক্ষে নানা রঙের চিত্র-বিচিত্র সুক্ষ্ম ও সুকোমল

বস্ত্র বিবিধ রশ্মি জালে সমুজ্জ্বল নানা রঙের রত্নে কারু কার্য্য খচিত মুকুট, গ্রীবা বাহুর অলংকার, সুবর্ণ পাদুকা, বীনা, করতাল, শঙ্খ-বাঁশি ইত্যাদি বাদ্য যন্ত্র বিদ্যমান এবং কলসী প্রমান সুবৃহৎ রসাল ফল সমূহ ঝুলতে থাকে। এ'ফল একদিন খেলে সাতদিন ক্ষুধা-পিপাসা থাকে না। যার যা' ইচ্ছা, এ' কল্পতরু হতেই গ্রহণ করে ব্যবহার করেন। সেখানে নদ-নদীর জল অতি বিশুদ্ধ। স্নানতীর্থ বড়ই মনোরম। স্রোতস্বিনী কর্দ্দম শূন্য বালুকাময়। তথায় শীতোষ্ণের আধিক্য নেই। নানা প্রকার স্থলজ-জলজ পুষ্পের মনোরম সুগন্ধে সর্বদা সমগ্র কুরুদ্বীপই ভরপুর থাকে। তথায় কর্কশ ও কন্টকময় বৃক্ষলতাদি নেই। ফল-ফুলে সমৃদ্ধ বৃক্ষরাশিতে উত্তর কুরু সুশোভিত। আপনা-আপনি হতেই চন্দন-নাগেশ্বর বৃক্ষের দিব্য সুগন্ধময় নির্য্যাস নির্গত হয়ে চতুর্দ্দিকে আমোদিত করে। তাঁরা স্নানের সময়ে বস্ত্রাভরণ এক স্থানে স্তুপাকারে রেখে জলে অবতরণ করেন। স্নানের পর যারা প্রথমে উঠেন, তাঁরা ঐ পোষাক স্তুপের উপরি ভাগের পোষাকই গ্রহণ করে পরিধান করেন। "ইহা আমার, ইহা তোমার" এ' সব কথা সেখানে নেই। কোন প্রকার বাদ-বিবাদ, হানা-হানি, মারা-মারিও নেই। তাঁরা যখন যেই বৃক্ষ তলায় শয়ন-উপবেশনের ইচ্ছা করেন, তখনই তথায় মনোরম শয়নাসন রচিত হয়। মৃত্য ব্যক্তির জন্য তাঁদের নিকট শোক-অনুতাপ কিছুই নেই। মৃতদেহ নানাবিধ সুগন্ধি দ্রব্যে মণ্ডিত ও রক্ত কম্বলে আচ্ছাদিত করে কোন একস্থানে রাখামাত্র হঠাৎ সুবৃহৎ একজাতীয় পক্ষী এসে তা' দীপান্তরে নিয়ে যায়। এইহেতু তথায় শ্মশান নামক কোন স্থান নেই। তথাকার মৃত্য ব্যক্তি নিরয়, তির্যক অথবা প্রেত অসুর লোকে উৎপন্ন হয় না।

সকলেই স্বর্গগামী হয়ে থাকেন, যেহেতু তাঁরা স্বভাবতঃ পঞ্চশীল পালন করে থাকেন। তাঁদের পরমায়ু এক হাজার বৎসর।

কি ভাবে পরিত্রাণ পাবেন

উদ্বেগ এবং ভীতি

আপনি কি উদ্বিগ্ন? আপনি কি দুর্দ্দশাগ্রস্থ? যদি তাই হয় আপনাকে এই পুস্তিকাটি অনুধাবনের সুপারিশ করছি। এই পুস্তিকার মর্মবাণী আপনার প্রতি এবং যারা অযথা উদ্বেগাকুল, এমনকি মৃত্যুভয়ে ভীত-সন্ত্রস্ত তাদের প্রতি উৎসর্গ করা হল। দুশ্চিন্তা আর দুঃখ যেন যমজ অকল্যাণ। পরস্পর তারা এক সাথে হাতধরাধরি করে চলে। এ বিশ্বে তাদের সহ-অবস্থান অশুভভাবে। আপনি যদি দুশ্চিন্তা কিংবা উদ্বেগ বোধ করেন তাহলে আপনি হবেন দুঃখ ভারাক্রান্ত। দুঃখ ভারাক্রান্ত হলেই তো আপনি উদ্বিগ্ন হলেন। আমাদের অবশ্যই বাস্তবকে মোকাবেলা করতে হবে। বাস্তবতা থেকে আমরা যেমন পালাতে পারি না, তেমনি দুঃখ-দুশ্চিন্তার এই যমজ অকল্যাণকেও আমাদের ওপর আধিপত্য বিস্তার করতে দিতে পারি না। এই অশুভ শক্তিকে আমাদের অবশ্যই জয় করতে হবে। এটা আমরা করতে পারি একমাত্র দৃঢ় সংকল্প আর ধৈর্যের দ্বারা সঠিক ভাবে পরিচালিত আমাদের নিজস্ব মানবিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে। যথাযথ সমঝোতা ও সতর্কভাবে প্রয়োগকৃত বুদ্ধিমত্তার সাহায্যেই আমরা আমাদের ভাবাবেগ দমন করতে এবং সকল দুঃখ-দুশ্চিন্তার অবসান ঘটাতে সক্ষম হতে পারি।

আমাদের দুশ্চিন্তা আমরা নিজেই সৃষ্টি করে থাকি। এই দুঃখ-দুশ্চিন্তা আমাদের মানস-সঞ্জাত। আমাদের অহমিকা ও স্বার্থবাদী মনোভাব এবং কোন বিষয় বস্তুর ব্যাপারে আমাদের স্ফীত ও মিথ্যা মূল্যবোধ সম্পর্কে সম্যক উপলব্ধি ও ধারণা করার অক্ষমতা কিংবা ব্যর্থতার মাধ্যমেই আমরা নিরন্তর দুঃখ-দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করছি। বিশ্বের কোন কিছুই অবিনশ্বর নয়, এই উপযুক্ত প্রেক্ষিতে যদি সকল বস্তুকে আমরা দেখতে পারি এবং আমাদের অহংবাদী স্বকীয় সত্ত্বা যে অপরিশীলিত মনের দুরন্ত দ্বন্দ্ব বিক্ষুব্দ কল্পনারই ফলশ্রুতি, এই উপলব্ধি যদি আসে তাহলেই আমরা আমাদের দুঃখ-দুশ্চিন্তার বিলোপ সাধনের উপায় উদ্ভাবনে অগ্রসর হতে সক্ষম হবো। আত্মচেতনা বিস্মৃত হয়ে মানবতার সেবায় ও কর্মে নিয়োজিত হবার জন্য আমাদের অবশ্যই মন আর হৃদয়ের সংস্কার সাধন করতে হবে। এটাও একটি উপায় যার মাধ্যমে আমরা প্রকৃত শান্তি আর সুখ পেতে পারি।

বহু লোকের এমন কিছু বাসনা-কামনা, লোভ-লালসা, ভয়-উদ্বেগ আছে যেগুলিকে তারা প্রয়োজনীয় খাতে নিয়ে যেতে জানে না এবং এসবের অস্তিত্ব স্বীকার করতেও তারা লজ্জা পায়। কিন্তু এসব ক্ষতিকর আবেগেরও শক্তি আছে। এসব ক্ষতিকর আবেগ কি ভাবে দমন করতে হয় এবং কিভাবে তা থেকে মুক্তিলাভ সম্ভব, সেটা যদি জানা না থাকে তাহলে শরীরে কঠিন ব্যাধি দেখা দেবে। এসব ক্ষতিকর আবেগ-অনুভূতির অবসান, সঠিক ধ্যান-ভাবনা পদ্ধতি কিংবা মানসিক উৎকর্ষণের মাধ্যমেই করা যেতে পারে। কেন না, অপরিশীলিত মনই এ ধরণের উদ্বেগ-দুশ্চিন্তার প্রধান কারণ।

যখন আপনার মনে কোন উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা দেখা দেয় তখন আপনার মুখমন্ডল নিশ্চয়ই অপ্রসন্ন হয়ে ওঠে। সেই সময়ে আপনার সাথে যাদের সাক্ষাৎ ঘটে তাদের সবার কাছে কিন্তু নিজের অপ্রসন্ন মুখ প্রদর্শন করবেন না। যারা আপনার প্রকৃত সাহায্য করতে পারবে একমাত্র তাদের কাছেই আপনার দুঃখ-দুশ্চিন্তার কথা ব্যক্ত করতে পারেন। সকল প্রকার দুঃখ-দুর্দ্দশা, অভাব-অসুবিধা মোকাবেলা করেও আপনি যদি আপনার মুখে হাসি বজায় রাখতে পারেন, তাহলে কী সুন্দরই না দেখাবে তাতে। আপনি যদি সত্যি চেষ্টা করেন তাহলে এটা খুব বেশী কষ্টসাধ্য নয়। অনেক তরুণ-তরুণী তাদের প্রণয় বন্ধন ছিন্ন হয়ে গেলে দুশ্চিন্তায় অত্যধিক মুষড়ে পড়ে। এমনকি হতাশা ও ব্যর্থতায় বিড়ম্বিত হয়ে তারা প্রায় সময় আত্মহত্যা করতে পর্যন্ত মনস্থির করে ফেলে। তাদের কারো কারো স্থান হয় পাগলা গারদে। এ ধরণের ভগ্ন-হৃদয়ের অনেক যুবক-যুবতী দুর্গত জীবন যাপন করে। জীবনের প্রকৃত স্বভাব সম্পর্কে সম্যক ধারণার অভাবেই এসব অশুভ ঘটনা ঘটে থাকে। যেমন করে হোক এ বিশ্বে বিদায় কিংবা বিচ্ছেদ অবশ্যম্ভাবী। এটা জীবনের প্রারম্ভেও ঘটতে পারে; কখনো মধ্যবয়সে আর কখনো বা শেষদিকে, তবে এটা নিশ্চিতভাবে অনিবার্য। এ ধরণের ব্যাপার যখন ঘটে তখন আর কারণ কোথায় নিহিত তা অবশ্যই খুঁজে দেখার চেষ্টা চালাতে হবে। তবে, বিচ্ছেদ যদি একবারে নিয়ন্ত্রণ বহির্ভূত হয় তাহলে জীবনের স্বভাব-প্রকৃতি অনুধাবন করে সেটাকে সহ্য করার সাহস অবশ্যই অর্জন করতে হবে। অপর পক্ষে, কিন্তু কেউ যদি সত্যিই সেই

শূন্যতা পূরণে আগ্রহী থাকে, তাহলে নতুন বন্ধু-বান্ধব জুটিয়ে নিতে তার পক্ষে তেমন অসুবিধা হয় না।

তথাগত বুদ্ধ বলেছেন, "যে কোন স্থানেই হোক না কেন, ভয়ের উদয় ঘটে নির্বোধের মধ্যে, জ্ঞানীর মধ্যে নয়।" ভয় ভীতি মনের এক প্রকার অবস্থা ছাড়া আর কিছু নয়। মনের অবস্থা নিয়ন্ত্রণ ও নির্দেশ সাপেক্ষ; মনের ভাবনা নেতিবাচক হলে ভয়-ভীতি দেখা দেয়; চিন্তা ভাবনাকে গঠনাত্মক কাজে লাগালে তাতে আশা উদ্দীপনা অনুভূত হয়। সুতরাং মনের চিন্তাভাবনা ব্যবহারের দায়িত্ব সম্পূর্ণ আমাদের নিজেদের ওপরই নির্ভর করে। প্রত্যেক মানুষেরই নিজের মনকে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা রয়েছে। প্রকৃতি মানুষকে একটি জিনিস ছাড়া সবকিছু সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা দিয়েছে। আর সেটি হচ্ছে চিন্তা-ভাবনা। বস্তুতঃ মানুষ যা কিছু সৃষ্টি করছে তার সূচনা কিন্তু চিন্তা-ধারার মাধ্যমেই প্রথম ঘটে থাকে। এই চিন্তা ধারা মানুষকে এমন এক আর্দশের পর্যায়ে নিয়ে যায়, যার মাধ্যমে ভয়ভীতি জয় করা সম্ভবপর।

একদিন জনৈক খ্যাতনামা ব্রিটিশ শবব্যবচ্ছেদ বিশারদকে তাঁর এক ছাত্র জিজ্ঞেস করলোঃ "ভয় উপশমের সর্বোত্তম উপায় কি, স্যার?" তদুত্তরে তিনি বললেনঃ "কারো জন্য কোন কিছু করার চেষ্টা।"

এই উত্তর পেয়ে ছাত্রটি সাতিশয় বিস্মিত হয়ে যায়। এ ব্যাপারে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করার জন্য জানালে শিক্ষকটি বললেন ঃ তুমি একই সময়ে একসাথে তোমার মনে দু'টি পরস্পর বিরোধী চিন্তাধারা রাখতে পারবে না। এক চিন্তাধারা অপর চিন্তাধারাকে সবসময় বিতাড়িত করবেই। যেমন দৃষ্টান্ত দিচ্ছি। যদি তোমার মন কাউকে সাহায্য করার জন্য নিঃস্বার্থ

অভিলাষে সম্পূর্ণ বিভোর থাকে সেই সময়ে কোন ভয়ভীতি সেখানে কিছুতেই বাসা বাঁধতে পারবে না।

"উদ্বেগ কেবল আয়ু নয়, রক্তও শুষে নেয়।" মৃদু ভয়-ভীতি, উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা আত্মরক্ষারই স্বাভাবিক সহজাত প্রভৃতি। কিন্তু সার্বক্ষণিক ভয় আর দীর্ঘকালীন উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা মানবদেহের চরম ক্ষতিকর শত্রু। এগুলি স্বাভাবিক দৈহিক ক্রিয়াকলাপ বিপর্যস্ত করে দেয়।

অন্যকে কিভাবে খুশি করতে হয় তাযদি আপনার জানা থাকে, তাহলে আপনি সবসময় প্রফুল্ল চিত্তেই থাকবেন। কারণ, আপনার মনে তখন কোনরূপ উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা ধারে-কাছেও ঘেঁষতে পারবে না।

প্রকৃতির বাণী

বস্তুগত লাভ-সৎকারের স্বার্থে আধুনিক মানুষ প্রকৃতির বাণী মনোযোগ দিয়ে শোনে না। তার মানসিক তৎপরতা ভবিষ্যৎ সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের আশায় এমনভাবে আচ্ছন্ন থাকে যে, সে তার দৈহিক চাহিদা পর্যন্ত উপেক্ষা করে চলে এবং বর্তমানে মূল্যবান সময়টুকু পর্যন্ত সম্পূর্ণ বিস্মৃত হয়ে যায়। বর্তমান মানব সমাজের এই অস্বাভাবিক ব্যবহার আচরণ বিশ্ব-ব্যবস্থা তথা মানবজীবন ও তার চূড়ান্ত উদ্দেশ্য সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণারই তাৎক্ষণিক ফলশ্রুতি। এটাই সর্বপ্রকার হতাশা, উদ্বেগ, ভয় এবং আমাদের যুগের নিরাপত্তাহীনতার প্রধান কারণ। যিনি প্রকৃতই শান্তিলাভের জন্য আগ্রহী তাঁর পক্ষে অন্যের স্বাধীনতায় ব্যাঘাত করা অনুচিত। অন্যকে বিব্রত ও প্রতারণা করে সুখের সন্ধান করা ঠিক নয়, এটা একটি ভ্রান্ত পদ্ধতি।

"আপনি কিছু লোককে সবসময় এবং সব লোককে কোন কোন সময় প্রতারণা করতে পারেন, কিন্তু সব লোককে সবসময় প্রতারণা করতে পারবেন না।"

যদি মানুষ নিষ্ঠুর ও ধূর্ত হয়, প্রকৃতির নিয়ম নীতি ও বিশ্ববিধানের বিরুদ্ধেই সবসময় জীবনযাপন করে তাহলে তার কদর্য কার্যকলাপ, কথা-বার্তা আর চিন্তা ভাবনা সমগ্র পরিবেশই দূষিত হয়ে ওঠে। এ ধরণের অপকর্ম আর কলুষিত চিন্তা-ভাবনার ফলে মানুষের প্রয়োজনীয় জিনিষপত্রের উৎপাদন ব্যাহত হয়ে পড়ে, প্রকৃতি হারিয়ে ফেলে তার প্রজনন ক্ষমতা। দেখা দেয় মহামারী দুর্ভিক্ষ আর বিভিন্ন বিপর্যয়।

অপরদিকে মানুষ যদি প্রকৃতির নিয়ম-নীতি অনুসারে জীবন যাপন করে, ন্যায়সঙ্গত পথে পরিচালিত হয় তাহলে তার পুণ্যকর্মের প্রভাবে পরিবেশ পুত-পবিত্র হয়ে ওঠে। অন্যান্য প্রাণীর প্রতি মৈত্রী-করুণা প্রদর্শনের মাধ্যমেও মানুষের সুখ-সমৃদ্ধির উপযোগী করে পরিবেশের পরিবর্তন করা যেতে পারে।

আপনি হতে পারেন একজন অত্যন্ত আধুনিক কর্মব্যস্ত মানুষ। কিন্তু প্রত্যহ কয়েকটি মূল্যবান বইপত্র পাঠে কয়েক মিনিট ব্যয় করতে ভুলবেন না। এই অভ্যাস আপনাকে যথেষ্ট স্বস্তি দেবে, আর দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ বিস্মরণেও আপনার মনোবল বিকাশে সক্ষম করবে। একই সাথে আপনাকে মনে রাখতে হবে যে আপনার একটি ধর্মও রয়েছে। ধর্ম আপনার নিজের কল্যাণের জন্য। কাজেই ধর্ম সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করা এবং প্রত্যহ ধর্মীয় কাজ কর্ম সম্পাদনে কয়েক মিনিট অতিবাহিত করা আপনার একান্ত কর্তব্য।

মানসিক স্বাস্থ্য ও অপরাধ প্রবণতা

স্বাস্থ্যের ব্যাপারে, আমাদের যুগে শুধু যক্ষ্মা কিংবা ক্যান্সারই সবচেয়ে মারাত্মক ব্যাধি নয়। কারণ, যক্ষ্মা এখন প্রায় নিয়ন্ত্রণাধীন আর ক্যান্সার নিরাময়ও অদূর ভবিষ্যতে সম্ভবপর হবে বলে আশা রয়েছে। প্রকৃতপক্ষে, যেসব ব্যাধি সর্বত্র ছড়িয়ে আছে কিংবা বৃদ্ধি পাচ্ছে সেগুলির মধ্যে মানসিক ব্যাধি ও গোলযোগই হচ্ছে সর্বাপেক্ষা মারাত্মক ও আশংকাজনক। মানসিক রোগী ও বিভিন্ন ধরণের স্নায়বিক ব্যাধিগ্রস্তদের জন্য আমরা হাসপাতালের পর হাসপাতাল আর নিরাময় প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলতে বাধ্য হচ্ছি। কিন্তু তাতেও চিকিৎসার কি শেষ আছে? এমন অসংখ্য অনেক ব্যাধিগ্রস্ত লোক রয়েছে যাদের চিকিৎসা একান্ত প্রয়োজন, অথচ তারা কোন চিকিৎসা পাচ্ছে না।

প্রশ্ন উঠতে পারে, আমাদের সমাজের মধ্যে অপরাধী ব্যক্তি আর মানসিক ব্যাধিগ্রস্তকে একই কাতারে উল্লেখ করা হল কেন? মহামতি ফ্রয়েডের গবেষণা থেকে যে সুষ্ঠু ও সুদূরপ্রসারী ফলাফল পাওয়া গেছে তাতে দেখা যায়, অপরাধী আর কর্তব্যবিমুখ ব্যক্তিরাই মানসিকভাবে ব্যাধিগ্রস্ত। তাদের শাস্তির চেয়ে চিকিৎসাই অধিকতর প্রয়োজন। সকল 'প্রগতিবাদী' সামাজিক সংস্কারের ভিত্তিতে যে সমস্যা নিহিত, সে সম্পর্কে এটাই হচ্ছে উদার দৃষ্টিভঙ্গী। প্রতিশোধের চেয়ে সংশোধনের জন্য এটাই হচ্ছে প্রশস্ত পথ।

আপনার প্রতিবেশীকে জানুন

অন্য লোকেরা কিভাবে আছে তা আমরা কখনো দেখি না। আমরা আমাদের স্বকীয় সমাজের বিভিন্নস্তরের লোকদের জীবন সম্পর্কেও কিছু জানতে চাই না। আমরা যদি স্বাস্থ্যবান হই তাহলে পীড়িত কি প্রকার তা জানতে পারি না এবং যদি আমরা পঙ্গু হই তাহলে শক্তিমানের ক্ষমতা উপলব্ধি করতে পারি না।

এ ধরণের অভিজ্ঞতার অভাবই সৃষ্টি করে অসহিষ্ণুতা। কারণ, সহিষ্ণুতা কেবল সমঝোতার ফলেই গড়ে ওঠে এবং অভিজ্ঞতা ছাড়া সমঝোতা আসতে পারে না। সুতরাং জীবনের সকল দিক সম্পর্কে যথাসম্ভব ব্যাপক অভিজ্ঞতা অর্জন করা আমাদের পক্ষে মঙ্গলজনক। এ ব্যাপারে দেশ-বিদেশে পরিভ্রমণ করা উত্তম। তবে বিলাস ভ্রমণ নয়।

মানুষের দুঃখ

বুদ্ধের শিক্ষা হল ঃ সকল মানুষের দুঃখের উৎপত্তি হচ্ছে ভুল জিনিস চাওয়া থেকে, অর্থ দিয়ে কেনা যায় এমন আনন্দ থেকে, অপরের ওপর ক্ষমতার প্রয়োগ থেকে এবং সর্বোপরি মৃত্যুর পরেও বাঁচতে চাওয়া থেকে। এসব বিষয়ের অভিলাষ মানুষকে ভয়ংকর স্বার্থপর করে তোলে। এসব অভিলাষ সৃষ্টি হয় কেবল আত্মসর্বস্বতার জন্য। ঐ অবস্থায় অন্যের কি ঘটছে না ঘটছে তা চিন্তা করার অবকাশ কখনো থাকেনা। আসক্তি পরায়ণ লোকদের সকল ইচ্ছা-অভিলাষ, কামনা-বাসনা, যেহেতু পূরণ হয় না, সেহেতু তারা অস্থির ও অসন্তুষ্ট। এই অস্থিরতা পরিহারের একমাত্র উপায় হচ্ছে কামনা-বাসনা

বর্জন করা। কিন্তু সেটা অত্যন্ত দুঃসাধ্য। তবে কোন মানুষ যদি তা অর্জন করতে সক্ষম হন তাহলে তাঁর জীবনে আসে পূর্ণতা ও প্রশান্তির স্নিগ্ধ পরিবেশ।

আমরা আনন্দ উপভোগ করি না, আনন্দের দ্বারা আমরা পর্যুদস্ত হই (অর্থাৎ যেসব আনন্দ আমাদের সব শক্তি নিঃসাড় করে ফেলে, আমরা সেই আনন্দ লাভের জন্যই অসীম উৎকণ্ঠায় নিপীড়িত হই) এই প্রপঞ্চময় জগতে আনন্দ সন্ধানে আমরা উপভোগের চেয়ে দুর্ভোগই অধিকতর ভোগ করে থাকি।

কালই বেদনার উপশম ঘটাবে

দুঃখ-কষ্ট অতিক্রান্ত হয়ে যায়। আজ আপনি যে কারণে কেঁদেছেন তা শীঘ্রই বিস্মৃতির অতলে মিলিয়ে যাবে। আপনি কেঁদেছিলেন এটা হয়তো মনে পড়তে পারে, কিন্তু কি জন্য কেঁদেছিলেন তা মনে না আসারই সম্ভাবনা বেশী।

বয়োবৃদ্ধির সাথে সাথে আমাদের জীবন সম্পর্কে বিচার বিশ্লেষণের ক্ষমতা বেড়ে যায়। দিনের বেলায় আমাদের চিত্ত চাঞ্চল্যকর অথবা বিপর্যয় সৃষ্টিকারী কোন ঘটনা ঘটে থাকলে কিংবা কারো বিরুদ্ধে মনে কোনরূপ বিক্ষোভ দেখা দিলে এবং যে ব্যক্তি আমাদের ক্ষতি করেছে তার ওপর প্রতিশোধ কিভাবে নেয়া যায় তা চিন্তা করলে, আমাদের মন-মেজাজ, হাব-ভাব, চেহারা কি রকম হয়ে পড়ে তা যদি রাতে শুয়ে শুয়ে নিঝুমভাবে ভাবি তাহলে আমরা নিজেরাই বিস্মিত হয়ে যাবো। আমরা কোন কিছুর ব্যাপারে ক্রোধান্বিত হতে পারি, কিন্তু পরে যদি চিন্তা করে দেখি যে কেন, কিজন্য এত ক্রোধ, তাহলে অনুশোচনা আসবেই। এবং এভাবে বিস্ময় আর

অনুতাপ এলে আমরা নিশ্চয়ই অনুধাবন করতে পারব যে শক্তি আর সময়ের কতই না অপচয় ঘটছে এবং আমরা অবলিলাক্রমে কত দুঃখ-দুর্দ্দশারই না শিকারে পরিণত হয়েছি।

আমাদের দুঃখ-কষ্ট যাই হোক, যতই ভয়ংকরভাবে তা আসুক না কেন, তার আঘাতের বেদনা-ক্ষত সময়ে শুকিয়ে যাবে। কিন্তু একথা নিশ্চিত যে, আমরা প্রথমেই আঘাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য কিছু করতে পারি। আমাদের শক্তিকে শুষে নিতে এবং আমাদের অসুখী করতে কোন লোককে এবং দুঃখ-কষ্টকে সুযোগ দেবো কেন? সেই প্রশ্নের উত্তর হচ্ছেঃ অন্য কোন লোক নয় আমরা নিজেরাই আমাদের দুঃখকষ্টের জন্য দায়ী, আমরাই আমাদের অসুখী করে তোলার কারণ।

আপনার অফিসে কিংবা আপনি যেখানে কাজ করেন সেখানে কিছু অসুবিধা বা গোলমাল হয়তো রয়েছে কিন্তু তা আপনার ঘরে টেনে এনে পারিবারিক পরিবেশকে অশান্ত করে তোলা উচিত নয়।

আপনার অনুধাবন করা উচিত যে, এসব সমস্যা ও দুঃখ কষ্টের উপশম কিংবা সমাধান আছে এবং তা আমাদের আত্মসর্বস্ব কামনা-বাসনা এবং সকল প্রকার বিভ্রান্তি ও অবিদ্যার অবসান ঘটিয়েই উদ্ভাবন করতে হয়।

আমরা যখন কোন সমস্যার সমাধান বের করতে ব্যর্থ হই, তখন উদোরপিন্ডি বুধোর ঘাড়ে চাপানোর জন্য তৎপর হয়ে উঠি, তখন এমন কোন ব্যক্তির খোঁজ করি যার বিরুদ্ধে আমাদের সকল অভিযোগ খাড়া করতে পারি। বস্তুতঃ এধরণের কাজ করে আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বেশ মজা পায়। এটা কিন্তু সম্পূর্ণ ভ্রান্ত মনোভাব। অন্যের প্রতি ক্ষোভ

কিংবা ক্রোধ প্রদর্শন করা আমাদের উচিত নয়। আমাদের নিজস্ব সমস্যাদি সমাধানকল্পে আমাদেরকে একান্ত ধৈর্য ও কষ্ট সহিষ্ণুতার মধ্য দিয়ে শান্তভাবে কাজ করে যেতে হবে। যেকোন অসুবিধা কিংবা দুঃখকষ্ট মোকাবেলা করার জন্য আমাদেরকে অবশ্যই প্রস্তুত থাকতে হবে।

সুখ ও বিষয়াসক্তি

অনেকেই মনে করে যে, তারা অর্থ পেলে তাদের সব সমস্যার সমাধান করতে পারবে। কিন্তু তারা এটা বুঝতে পারে না যে অর্থ নিজেই নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। শুধু অর্থ দিয়ে সব সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে না।

অনেক লোক কখনো এটা চিন্তা করে না। তারা সারা জীবন বিষয়-আশয় সঞ্চয়ের জন্য নিজের সর্বশক্তি ব্যয় করে থাকে। তারা যত পায়, তত চায়, কিছুতেই তারা সন্তুষ্ট হয় না। কাজেই তারা কখনো সুখী কিংবা তৃপ্ত হতে পারে না।

যখন আমরা কোন কিছু হারিয়ে বিয়োগ-ব্যথায় মুহ্যমান হয়ে পড়ি তখন যদি নিম্নলিখিত উপদেশ বাণী স্মরণ করি তাহলে তা আমাদের মনে বিপুল সান্তনা দেবেঃ

"বলোনা, এটা তোমার, ওটা আমার
কোনোদিন কেনোকালে
শুধু বলে যেও এসেছিল এটা তোমার সকাশে
আর ওটা এসেছিল আমারই পাশে,
দুঃখ করা সাজে না কখনো ম্রিয়মান
ক্ষীয়মান এতটুকু আলো নিয়ে
জেনে রাখা ভালো, গৌরবজনক সকল কিছু
নিঃশেষে যাবে মিলিয়ে।"

ধন-সম্পদ আপনার জন্য এমন কোন জিনিস নয় যে যা আপনি চাইলেই পাবেন কিংবা পেলেও যেখানে-সেখানে জড়ো করে রাখবেন। সম্পদ আপনার কল্যাণে এবং অন্যের কল্যাণে ব্যবহারের জন্যই। দেশের প্রতি, জনগণের প্রতি ও ধর্মের প্রতি আপনার যেসব দায়-দায়িত্ব রয়েছে, তা পূরণ না করে কেবল আপনি যদি আপনার ধনসম্পদ আহরণের লিপ্সায় সর্বক্ষণ নিয়োজিত থাকেন, তাহলে এ পৃথিবী ছেড়ে যাবার কালেও উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পাবেন না। যে ধনসম্পদ আপনি এত দুঃখকষ্টে উপার্জন করেছেন তা দিয়ে আপনি উপকৃত হবেন না।

জুয়ার মাধ্যমে ধনসম্পদ উপার্জনের আশা করা অনেকটা মেঘের মাধ্যমে রোদ থেকে রক্ষার আশ্রয় গড়ে তোলার আকাঙ্খার মতো। অথচ কাজে নিষ্ঠার মাধ্যমে অগ্রগতি ও সমৃদ্ধির আশা করা রোদ-বৃষ্টি সবকিছু থেকে রক্ষার আশ্রয় হিসেবে একটি স্থায়ী গৃহ নির্মাণের মতো।

"আপনার ধন-সম্পদ আপনি মরে গেলেও থাকবে। আপনার বন্ধু-বান্ধব আত্মীয়-স্বজন শ্মশান বা কবর পর্যন্ত আপনাকে অনুসরণ করবে। কিন্তু জীবিতকালে আপনি ভাল-মন্দ, পাপ-পুন্য যা কিছু করেছেন কেবল তা-ই শ্মশান-কবর ছেড়ে আপনাকে অনুসরণ করবে।"

এমন অনেক জিনিস আছে যেগুলি আমাদের আনন্দ দেবে বলেই আমরা করি। কিন্তু রূপকথার সেই তিনটি ইচ্ছার মতো সেগুলি পেলে আমরা হতাশ হয়ে যাই। অনেক অর্থ সম্পদ যখন পাই তখন সেগুলি কিভাবে ব্যয় করবো কিংবা কিভাবে রক্ষা করবো তা নিয়ে ভীষণ দুশ্চিন্তায় পড়ি। ধনীলোক চিন্তা করে যে তার বন্ধু-বান্ধবেরা তাকে, না তার

অর্থ-বিত্তকে মূল্য দিচ্ছে! এবং এটাও এক ধরণের মানসিক দুঃখ। আমাদের যা আছে, তা অর্থ-বিত্ত হোক কিংবা একান্ত প্রিয়জন হোক কখন যে হারিয়ে ফেলি সেই ভয়-ভাবনায় সবসময় ভীত থাকি। কাজেই আমরা যাকে'সুখ' বলি তা যদি একান্ত নিবিষ্ট চিত্তে পর্যবেক্ষণ করি, তাহলে দেখবো যে সেটা এক ধরণের মনের মরীচিকা বা মায়া-বিভ্রম। সেটা কখনো সম্পূর্ণ ধরা ছোঁয়া যায় না, সেটার পূর্ণতাও কখনো আসেনা কিংবা যৎসামান্য এলেও তার সঙ্গে থাকে হারানোর উদ্বেগ-ভীতি।

আপনার অর্থ-বিত্ত কেবল আপনার গৃহেরই সজ্জা-সৌষ্ঠব বৃদ্ধি করতে পারে, আপনার নয়। আপনার নিজস্ব গুণাবলী ও পুন্যকর্মই আপনাকে সুসজ্জিত করতে পারে। আপনার পোষাক-পরিচ্ছদ আপনার দৈহিক শোভা বাড়াতে পারে কিন্তু আপনাকে নয়। কেবল আপনার সদাচারই আপনাকে শোভিত করতে পারে।

সুখ লাভের জন্য এমন পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত যা অবশ্যই যেন নিষ্কলুষ ও নিষ্কন্টক হয়। অন্য ব্যক্তির কিংবা অন্য কোন প্রাণীর দুঃখ-দুর্দ্দশার কারণ ঘটিয়ে সুখ সম্ভোগ করার কোন অর্থ নেই। তাই বুদ্ধ বলেছেনঃ "যারা অন্যের অনিষ্ট না করে জীবিকা অর্জন করেন, তাঁরাই সুখী-সৌভাগ্যবান।"

"সুখ এমন এক সুগন্ধি-সৌরভ যা আপনি নিজে কয়েক ফোঁটা নিয়ে অন্যের ওপর বর্ষণ করতে পারবেন না।"

আপনি হয়তো আপনার ইচ্ছা-অভিলাষ অনুসারে এই বিশ্বাস পরিবর্তন করতে পারবেন না, কিন্তু সুখ সন্ধানের জন্য আপনার হৃদয় তো পরিবর্তন করতে পারবেন।

যে মঙ্গল কাজ করতে গিয়ে আপনি দুর্ভোগ-দুর্দ্দশা ভোগ করেন তা দিয়ে আপনার মহত্তর সুখই অর্জন করা যেতে পারে।

"যদি আমরা সুখ পেতে চাই, তাহলে আমাদেরকে কৃতজ্ঞতা কিংবা অকৃতজ্ঞতা সম্পর্কে চিন্তা ভাবনা বন্ধ করতে হবে এবং দানের অন্তর্নিহিত আনন্দের জন্য দান দিতে হবে। অকৃতজ্ঞতা প্রাকৃতির আগাছার মতো। আর কৃতজ্ঞতা যেন গোলাপ ফুল। এটাকে লালিত-পালিত ও সযত্নে সংরক্ষণ করতে হবে।"

আপনার মন সংযত করুন

মানুষের মন তার শরীরের ওপর গভীরভাবে প্রভাব বিস্তার করে। মনকে যদি পাপকাজ এবং অশুভ চিন্তা করতে দেয়া হয় তাহলে এই মন বিপর্যয় সৃষ্টি করতে, এমনকি খুনও করতে পারে। কিন্তু এই মনই আবার অসুস্থ শরীরকে নিরাময় করতে পারে। মনকে যখন সৎ প্রচেষ্টা আর সমঝোতা-সমন্বিত সঠিক চিন্তায় কেন্দ্রীভূত করা যায় তখন তা বিপুল শক্তিই সৃষ্টি করতে পারে। পবিত্র ও শুভ চিন্তাযুক্ত মন বাস্তবিকই সুস্থ সুন্দর জীবন পরিবেশ গড়ে তোলে।

বুদ্ধ বলেছেন ঃ "কোন মানুষের তীব্র লোভ লালসার চিন্তা, ঘৃণার চিন্তা, ঈর্ষার চিন্তা এবং এ ধরণের কু-চিন্তা তার যত বেশী ক্ষতি করতে পারে, ততটুকু তা কোন শত্রুও পারে না।"

যে মানুষ ঘটনা-পরিস্থিতি অনুসারে নিজের মনকে সমন্বয় সাধন করতে জানে না, সেই মানুষ কফিনের মধ্যে মৃতদেহের মতো হয়ে যাবে।

আপনার মন নিজের দিকেই ফিরিয়ে রাখুন এবং নিজের মধ্যেই আনন্দ পেতে সচেষ্ট হোন। সেখানে দেখবেন, আপনার উপভোগের জন্য বিপুল অগাধ আনন্দের উৎসই সঞ্চিত রয়েছে।

এ আনন্দ একমাত্র তখনই সম্ভবপর, যখন মনকে সংযত-নিয়ন্ত্রিত করে নিজের সমাজের কল্যাণের জন্য সঠিক পথে পরিচালিত করা হয়। চঞ্চল বিক্ষিপ্ত মন তার মালিক ও অন্যান্য সকলের দুর্বহ বোঝা স্বরূপ। যেসব মানুষ মনকে সংযত ও নিয়ন্ত্রিত করতে জানে না তাদের দ্বারা বিশ্বের নানা অঘটন ও বিপর্যয় ঘটে থাকে।

শান্ত-সৌম্য অবস্থা দুর্বলতা নয়। রুচিশীল সংস্কৃতিবান মানুষ সকল সময়ের শান্ত মনোভাব দেখিয়ে থাকেন। পরস্থিতি অনুকূল থাকলে শান্তভাব বজায় রাখা মানুষের পক্ষে তেমন কঠিন নয়; কিন্তু পরিস্থিতি খারাপ হলে শান্ত সৌম্য হয়ে থাকা বাস্তবিক কঠিন ব্যাপার। এই কষ্টসাধ্য গুণ অর্জন অত্যন্ত দুরূহ-দুর্লভ। কারণ এ ধরণের শান্ত সৌম্যভাব ও সংযত আচরণের দ্বারা মানুষ তার চারিত্র শক্তি গড়ে তোলেন। যারা গোলমাল-কোলাহলকারী, বাচাল ও অনর্থক হৈ-চৈকারী ব্যস্তবাগীশ তারাই কেবল শক্তিশালী আর ক্ষমতাবান একথা ভাবা একান্তই ভুল।

বিজ্ঞভাবে কাজ করুন

মানুষকে তার যৌবন, সম্পদ, ক্ষমতা, শক্তি এবং জ্ঞান কিভাবে উপযুক্ত সময়ে, উপযুক্ত স্থানে এবং যথাযথ উপায়ে নিজের কল্যাণ এবং সঙ্গে সঙ্গে অপরের কল্যাণের জন্য ব্যবহার করতে হয় তা অবশ্যই জানতে হবে। যদি এ ধরণের

সুযোগ-সুবিধার তিনি অপব্যবহার করেন, তা কেবল তাঁর পতনই ডেকে আনবে। মানুষকে অবশ্যই দুর্বলকালে পর্যাপ্ত শক্তিশালী, ভয়-ভীতি মোকাবেলায় বিপুল সাহসী, ন্যায়সংগত পরাভবে গর্বিত ও অনমনীয় এবং বিজয়ে বিনয়ী ও ভদ্র হবার গুণাবলী অর্জন করতে হবে।

কিছু লোক হঠাৎ ভাগ্যবলে বিপুল অর্থ-বিত্তের কিংবা সম্পদের অধিকারী হয়ে যায়, অথবা উত্তরাধিকার সূত্রে পিতামাতার বিশাল বৈভবের অংশ পেয়ে থাকে। কিন্তু এই নতুন অর্জিত ধন-সম্পদ বিত্ত-বৈভব কিভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হয়, তা তাদের মধ্যে খুব স্বল্প লোকেই জানে। নিজেদের প্রচেষ্টা ও পরিশ্রম ছাড়া সহজ ভাবে অর্জিত সম্পদের যথার্থ মূল্য স্বভাবতঃ তাদের কাছে তেমন নেই। কাজেই তারা অপ্রয়োজনীয় কাজে অর্থ ব্যয় শুরু করে এবং এভাবে সমস্ত সম্পদ শীঘ্রই অপচয় হয়ে যায়। অপচয়-অপব্যয় না করে নিজেদের ধন-সম্পদ কিভাবে কাজে লাগানো যায় তা অবশ্যই জানতে হবে এবং এ জন্য একটু সাধারণ বুদ্ধির প্রয়োগ করলেই চলবে।

নিজেদের মধ্যে সমঝোতা করুন

আমরা চির পরিবর্তনশীল জগতে বাস করছি। কিন্তু খুব কম লোকেই এ বিষয়টি উপলব্ধি করে। প্রাচীন পূর্ব-পুরুষদের প্রবর্তিত রীতি-নীতি, আচার-আচরণ, ঐতিহ্য-সংস্কার, অভ্যাস-বিশ্বাস ইত্যাদি অন্ধভাবে অনুসরণ করতে হবে তেমন কোন কথা নেই। যদি কেউ মনে করে থাকে যে, সেই প্রাচীন আচার-ব্যবহার তা অবশ্যই মেনে চলা উচিত তা হলে সেটা তার সংকীর্ণ-মানসিকতাই বলতে হবে। এ ধরণের

সংকীর্ণ-মনা লোকদের দিয়ে আমাদের সমাজে কোন প্রগতি আসবে না। প্রাচীন পূর্ব পুরুষদের প্রবর্তিত রীতি-নীতির মধ্যে কিছু ভাল থাকতে পারে, তবে সে-গুলো আধুনিক সমাজের পক্ষে উপযোগী কিনা তা অবশ্যই বিবেচনা করে দেখতে হবে। অপর দিকে মাতা পিতা ও বয়স্ক লোকেরা তাদের তরুণ বংশধরদের অনুসৃত আধুনিক জীবনধারা খুব কদাচিৎ সহ্য করে থাকেন। তাঁদের ছেলে-মেয়েরা সেই প্রাচীন রীতি-নীতি ও ঐতিহ্য অনুসরণ করে চলুক এটা দেখতেই তাঁরা সমধিক আগ্রহী। এটা কিন্তু অবশ্য খুব ভালো মনোভাব নয়। নির্দোষ হলে কালের সাথে সংগতি রেখে চলার জন্য ছেলে মেয়েদের অনুমতি দিন। মাতাপিতাকে কেবল একথা মনে রাখতে হবে যে, তাঁদের তারুণ্যের সময়ে তদানীন্তন আধুনিক জীবনধারার ব্যাপারে তাঁদের মাতাপিতারা কিভাবে আপত্তি জানিয়েছিলেন। রক্ষণশীল লোক এবং তরুণ বংশধরের মধ্যেকার এই বিরোধ কিন্তু সমাজের প্রগতির পক্ষে সুস্থ ও মঙ্গলজনক লক্ষণ নয়, অবশ্য, আধুনিক সমাজের বিকৃত নির্দেশের দরুণ ছেলে মেয়েরা যদি বিপথগামী হয়, তাহলে তাদের সদুপদেশ ও নির্দেশ দিতে ইতস্ততঃ করা কোন মাতাপিতারই উচিত নয়।

আপনাকে অন্য মানুষের মতামত ও রীতি-নীতি অবশ্যই সহ্য করতে হবে। এমনকি সেগুলি আপনার পছন্দ না হলেও, কিভাবে তা সহ্য করা যায় সেই উপায়টুকু জানতে হবে। এখানে সহ্য করার অর্থ, সেই আদর্শ ও ভাবধারা আপনাকে অনুসরণ করতে হবে তেমন বোঝায় না।

প্রতিটি মানুষ বিশ্বমানবেরই অংশ বিশেষ। বিশ্ব মানবদের মধ্যে যা কিছু ঘটছে তার জন্য প্রতিটি মানুষই

দায়ী। মানুষকে অবশ্যই আত্মজিজ্ঞাসু হতে হবে। কল্যাণকর কোন কাজ নিজে করছে কিনা তা প্রতিটি মানুষকে নিজে নিজে প্রশ্ন করতে হবে। এই নীতিবোধের মাধ্যমেই জীবন গুরুত্ববহ ও উৎসাহ- উদ্দীপক হয়ে ওঠে। এ ধরণের জীবনই প্রকৃত সুখময় জীবন। এই সুখময় জীবন পেলেই আমরা বর্তমান অবস্থা পরিস্থিতি কল্যাণজনক করে তোলার অবকাশ পাব।

আপনাকে কেউ ঠাট্টা-পরিহাস করলে এবং আপনার প্রতি কোন মন্তব্য করলে তা যতোই তিক্ত-কঠোর হোক না কেন, কোনরূপ ঝগড়া না করে একজন বিজ্ঞ-জ্ঞানী মানুষের মতো পাল্টা ঠাট্টা-পরিহাসের মাধ্যমেই আপনাকে সেই জবাব দিতে হবে।

কোন খেলাধূলায় আপনি হেরে যাচ্ছেন, কখনও মেজাজ বিগড়াবেন না। মেজাজ তিরিক্ষি করলে খেলায় অন্যদের আনন্দই কেবল মাটি করলেন না, পরিণামে সম্পূর্ণ খেলাটিই পন্ড করে দেবেন।

সুখে-আরামে চলাফেরার জন্য আপনি যেমন পথের সকল কাঁটা ও পাথর অপসারণ করতে পারেন না, তেমনি শান্তি অর্জনের জন্য অনুরূপভাবে আপনি এ পৃথিবীর প্রতিটি মানুষকে সংশোধন করতে পারবেন না। যিনি আরামে হাঁটতে চান, তাঁকে অবশ্যই একজোড়া জুতো পরতে হবে। তদ্রূপ যিনি মনের শান্তি পেতে আগ্রহী, তাঁকে নিজের বুদ্ধি-বিবেক নিয়ন্ত্রণের কৌশল জানতে হবে।

কোন ব্যক্তি ভুলপথে চললে তাকে সংশোধণের বিভিন্ন উপায় আছে। প্রকাশ্যে সমালোচনা, নিন্দা ও তিরস্কার করে আপনি তাকে সংশোধন করতে পারবেন না। তাকে

অপমানিত না করে কিভাবে সংশোধন করা যায়, তা আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে। অনেক লোক অন্যের সমালোচনা করে অধিক শত্রু সৃষ্টি করে ফেলে। আপনি যদি তাকে সংশোধণের মনোভাব নিয়ে সদয়ভাবে তার সঙ্গে কথাবার্তা বলেন তা হলে সে নিশ্চয়ই আপনার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবে এবং কোন এক সময়ে সে আপনার নির্দেশ-উপদেশ ও দয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাবে।

যখন কোন বিষয়ে আপনি মতামত ব্যক্ত করেন তখন সবসময় এমন শব্দাবলী ব্যবহারের চেষ্টা করবেন যাতে অন্যের অনুভূতিতে আঘাত না লাগে। আপনার মতামত ভদ্রভাবে কিংবা বিনম্রভাবে অথবা এমনকি কূটনৈতিকভাবে প্রকাশের বিভিন্ন উপায় রয়েছে।

আপনার দোষ-ক্রটি প্রকাশ হয়ে পড়লে তাতে মেজাজ খারাপ করা অনুচিত। আপনি হয়তো ভাবতে পারেন যে, মেজাজ দেখিয়ে এবং অন্যকে বকাঝকা করে আপনি আপনার দোষ-ক্রটি ঢাকতে কিংবা কাটাতে পারবেন। এটা কিন্তু ভ্রান্ত ও মিথ্যা ধারণা।

কোন বন্ধু আপনার নিকট ব্যক্তিগত গোপনীয় কথা কিছু বলে থাকলে তা অন্যের নিকট কখনও প্রকাশ করবেন না, এমনকি তাঁর সঙ্গে আপনার ভাল সম্পর্ক না থাকলেও। আপনি যদি তা-ই করেন, তাহলে অন্য লোকে আপনাকে হেয় চোখে দেখবে এবং আপনাকে কখনো অকপট ব্যক্তি হিসেবে গ্রহণ করবে না।

নিরপেক্ষ হোন

খারাপ মেজাজে কিংবা বিরক্ত অবস্থায় থাকলে কোন বিষয়ের ব্যাপারে কোনরূপ তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত নেয়া আপনার কিছুতেই উচিত নয়। ভাবাবেগে খোশ মেজাজে থাকলেও নয়। কেননা, এ অবস্থায় আপনার মন থাকবে ভাবাবেগে আপ্লুত এবং ঐ সময়ে গৃহীত কোন সিদ্ধান্ত বা সংকল্প এমন ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে যা একদিন গভীর পরিতাপ সৃষ্টি করতে পারে। প্রথমে আপনার মনকে শান্ত সমাহিত করে তুলুন এবং বিষয়টা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন। তারপরই আপনার সিদ্ধান্ত নিরপেক্ষ হবে।

সহিষ্ণুতার অনুশীলন করুন। কারণ, এই সহিষ্ণুতাই আপনাকে ত্বরিৎ সিদ্ধান্ত গ্রহণ পরিহারে, অন্য লোকের দুঃখকষ্টে সহানুভূতি প্রকাশে, কূঠ-কঠোর সমালোচনা পরিত্যাগে, এমনকি সুন্দরতম মানুষও যে অভ্রান্ত নয় একথা অনুধাবনে একান্তভাবে সাহায্য করবে। আপনার প্রতিবেশীদের মধ্যে যে দুর্বলতা আপনি দেখতে পান তা আপনার নিজের মধ্যেও পরিলক্ষিত হতে পারে।

বিনয়

বিনয় হচ্ছে ঃ "কি হয় এবং কি নয় এর পার্থক্য জানার জন্য জ্ঞানীলোকের মাপকাঠি।" বুদ্ধ নিজেই তাঁর যুবরাজ সুলভ সকল গর্ব-দম্ভ পরিত্যাগ করে সবিনয়ে কাজের মাধ্যমে তাঁর সঙ্ঘ-ধর্মের উদ্বোধন করেছিলেন। তিনি তাঁর জীবদ্দশায় বুদ্ধত্ব-সিদ্ধি লাভ করেন। কিন্তু কখনো তাঁর স্বাভাবিকতা হারাননি, কখনো অলৌকিক কল্পনাকে গ্রহণ করেননি। তাঁর

আলাপ-আলোচনা ও উপদেশপূর্ণ গল্পগুলি কখনো গুরুগম্ভীর শব্দ-আড়ম্বরে কন্টকিত ছিল না। জনগণের জন্য তিনি ছিলেন অত্যন্ত বিনম্র-বিনয়ী। তিনি কখনো তাঁর মানবিক কৌতুকবোধ বিসর্জন দেননি।

সময়ের অপচয় করবেন না

অতীত নিয়ে বিলাপ করা মানুষের নিজের অস্তিত্বেরই অপচয়। আলস্য ও অমনোযোগিতা যে কোন মহৎ পদমর্যাদার জন্য অনুপযুক্ত। এতে দুষ্কর্মই ডেকে আনে। একথা গভীরভাবে অনুধাবন করে আজীবন ভালো কাজে ব্রতী হোন, কল্যাণ করে যান। সময়ের অপচয় করে শুধু নিজের নয়, অন্যেরও ক্ষতি করেছেন। কারণ আপনার সময়টুকু অন্যের জন্যও প্রয়োজনীয়।

ধৈর্য ও সহিষ্ণুতা

সবকিছুতে ধৈর্যশীল হোন। ক্রোধ মানুষকে বিপথগামী করে তোলে। ক্রোধ শুধু অন্যকে উত্যক্ত ও বিরক্ত করেনা, নিজেরই ক্ষতিসাধন করে। এটা শারীরিক দুর্বলতা যেমন আনে, তেমনি মানসিক প্রশান্তিরই ব্যাঘাত ঘটায়। একটি কর্কশ-কঠোর শব্দ ধনু থেকে নিক্ষিপ্ত তীরের মতো। এর জন্য হাজার বার মার্জনা চাইলেও আপনি তা ফিরিয়ে নিতে পারবেন না।

কোন কোন প্রাণী দিবাকালে দেখতে পায়না, আর কিছু প্রাণী রাত্রিতে থাকে অন্ধ। কিন্তু কোন মানুষ চরম ঘৃণা বিদ্বেষে জর্জরিত বিক্ষুব্ধ থাকলে দিনে কিংবা রাত্রে কোন সময়েই কিছু দেখতে পায় না।

যখন আপনি ক্রোধান্বিত তখন কার সাথে এবং কি নিয়ে সংঘাত করেছেন? আপনি তখন নিজের সাথেই সংঘাতে লিপ্ত। কেননা, আপনি নিজেই আপনার চরম শত্রু। মন আপনার উত্তম মিত্র এবং অধম শত্রু। যে লোভ-লালসা, কাম-ক্রোধ, ঘৃণা-বিদ্বেষ, অবিদ্যা-অজ্ঞতা আপনার মনকে আচ্ছন্ন করে রয়েছে সেই রিপুসমূহ বিনাশ সাধনের জন্য অবশ্যই আপনাকে চেষ্টা করতে হবে। নৈতিকতা, একাগ্রতা, প্রজ্ঞা প্রভৃতি গুণাবলীর সাহায্যে এই রিপুসংহারে আপনাকে তৎপর হতে হবে।

বিক্ষোভ, ঘৃণা ও ঈর্ষা দীর্ঘকাল পুঞ্জীভূত হলে দেখা দেয় নানা ধরণের হৃদরোগ, বাতব্যাধি ও চর্মরোগ। কেননা, ধ্বংসাত্মক যে কোন ধরণের চিন্তা-ভাবনা আবেগ অনুভূতি হৃদযন্ত্রকে বিষিয়ে তোলে। এসব দূষিত চিন্তা-ভাবনা সুপ্ত ব্যাধিপ্রবণতাকে জাগিয়ে তোলে এবং রোগ-জীবাণুকে ডেকে আনে।

মন্দের জন্য ভাল চাই

আপনি যদি আপনার শত্রুদের কবল থেকে পরিত্রাণ পেতে চান তাহলে প্রথমে আপনার ক্রোধকেই সংহার করতে হবে। কারণ এই ক্রোধ হচ্ছে আপনার অন্তরের সর্বপ্রধান শত্রু।

আপনার শত্রুদের কথাবার্তা শুনে আপনি যদি বিচলিত হয়ে পড়েন তাহলে তার অর্থ হচ্ছে, আপনি অজ্ঞাতসারে শত্রুদের ফাঁদে ঢুকে তাদেরই অভিসন্ধি পূরণ করছেন।

যারা আপনার প্রশংসা করে, সাহায্য করে এবং খুব ঘনিষ্ঠভাবে আপনার সাথে সংশ্লিষ্ট আছে, কেবল তাদের কাছ

থেকেই যে আপনি কিছু শিখতে পারেন, একথা কোন দিন ভাববেন না। অনেক জিনিস আছে যা আপনি আপনার শত্রুদের কাছ থেকেও শিখতে পারেন। আপনার শত্রু বলে তারা যে সর্বাংশে খারাপ এমন কথা ভাবা অনুচিত। তাদেরও কিছু সদ্‌গুণ নিশ্চয়ই থাকতে পারে।

মন্দের বদলে মন্দ দিয়ে আপনি কখনো আপনার শত্রুদের কবল থেকে মুক্তি পাবেন না। আপনি যদি মন্দের বদলে মন্দ ব্যবহারই করেন তাহলে কেবল আরো শত্রুতার সৃষ্টি করবেন। শত্রুদের প্রতি দয়া-দাক্ষিণ্য প্রদর্শন করাই শত্রুতার কবল থেকে পরিত্রাণের উত্তম ও সঠিক উপায়। আপনি ভাবতে পারেন, এটা অসম্ভব অথবা নির্বোধ উপায়। কিন্তু প্রতিটি রুচিশীল সংস্কৃতিবান মানুষের কাছে এই নীতি অত্যন্ত উচ্চপর্যায়ে প্রশংসিত। যখন আপনি জানতে পারলেন যে আপনার প্রতি কোন ব্যক্তি বিশেষ অত্যন্ত বিক্ষুব্ধ-বিরক্ত তখন আপনার প্রথমেই উচিত সেই বিদ্বেষ-বিরাগের প্রধান কারণটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করা। যদি আপনার ভুলের দরুন এটা হয়ে থাকে তাহলে সেই ভুল স্বীকার করা এবং প্রতিপক্ষের নিকট অগৌণে ক্ষমা চাওয়া একান্তই সমীচিন। যদি সেই বিরোধ আপনার দু'জনের মধ্যে কিছু ভুল বুঝাবুঝির দরুন হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে প্রতিপক্ষের সাথে আন্তরিকভাবে আলাপ-আলোচনা করে প্রকৃত ব্যাপারটি সম্পর্কে আলোকপাতের চেষ্টা চালাতে হবে। যদি সেই বিরোধ বিদ্বেষ ঈর্ষা অসূয়া কিংবা অন্য কোন ভাবাবেগ জনিত কারণে হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে তার প্রতি এমন মৈত্রীময় দয়া-দাক্ষিণ্য প্রদর্শন করতে হবে যাতে করে আপনার মানসিক প্রভাব-প্রতিপত্তির মাধ্যমে তাকে আপনি প্রভাবিত করতে

সক্ষম হন। এটা কিভাবে কার্যকরী হয় তা হয়তো আপনি না-ও জানতে পারেন, কিন্তু বহু লোকের অভিজ্ঞতায় এটা দেখা গেছে যে এই উপায়টি হচ্ছে অত্যধিক শক্তিশালী, বুদ্ধিদীপ্ত ও সহজতম পদ্ধতি। বৌদ্ধধর্মে এটার অত্যন্ত উচ্ছ্বসিত প্রশংসা রয়েছে। অবশ্য এটা করতে হলে আপনাকে নিশ্চয় দৃঢ় প্রত্যয় ও ধৈর্য ধারণ করতে হবে। এটা করার মাধ্যমে আপনি আপনার শত্রুকে বোঝাতে সক্ষম হবেন যে তারই ভুল হয়েছে। তদুপরি আপনার মনে শত্রুতা পোষণ না করার ফলে আপনি বিভিন্নভাবে উপকৃতও হয়েছেন।

প্রীতিময় দয়া

এমন প্রাণী আছে যাকে প্রীতিপূর্ণ কথায় আপনি সান্ত্বনা দিতে পারেন, আপনার প্রীতি-সান্নিধ্য দিয়ে পারেন তাকে উজ্জীবিত-উল্লসিত করে তুলতে, আপনার পার্থিব সম্পদের মাধ্যমে তার দুঃখ কষ্ট পারেন লাঘব করতে, সেই দান যতোই তুচ্ছ-নগণ্য হোক না কেন, আপনি কিন্তু সমগ্র মানব জাতির জন্য মূল্যবান সম্পদ। কাজেই আপনার কখনো কিছুতেই হতাশ কিংবা নিরুৎসাহিত হওয়া উচিত না।

এমন সময়ও আসতে পারে যখন আপনি যাদের ভালবাসেন তারা আপনার কোন তোয়াক্কা করে না। এসব ভেবে আপনার অন্তর ভারাক্রান্ত হয়ে ওঠে। কিন্তু এ ধরণের বিষণ্নতার কোন ন্যায়সঙ্গত কারণ নেই। আপনি যতক্ষণ জানেন যে, অন্যের জন্য আপনার হৃদয় মৈত্রী-করুণা, প্রীতি শুভেচ্ছায় পরিপূর্ণ, ততক্ষণ আপনার প্রতি কে কৃতজ্ঞ, না অকৃতজ্ঞ কিংবা কেউ আপনার তোয়াক্কা করছে, কি করছে না তাতে কি আসে যায়? একজনের সুখের জন্য কখনো অন্যের

ওপর নির্ভর করা ঠিক নয়। যে ব্যক্তি জীবনে অন্যের কাছ থেকে সন্তুষ্টি লাভের আশা করে সে ব্যক্তি প্রাত্যহিক খাবারের জন্য নতজানু এক ক্রন্দনরত ভিখারীর চেয়ে নিকৃষ্ট ও অধম।

মাতলামি

মাতলামি যুক্তি-নীতি কিছুই মানে না,
বিলোপ করে দেয় স্মৃতিশক্তি,
বিকৃত করে ফেলে মেধা-মস্তিষ্ক,
শক্তি সামর্থ্যের করে অবক্ষয়,
রক্তকে করে উত্তাল-উত্তেজিত,
সৃষ্টি করে দুরারোগ্য নানা ব্যাধি।
যে ব্যক্তি মাতাল, তার শরীর কুৎসিত
প্রেত সদৃশ, মন তার হয়ে যায়
নানা শয়তানিতে পরিপূর্ণ।
মাতালের ধনসম্পদ কিছুই থাকেই না,
সে যেন ভিক্ষুকের অভিশাপ,
দারা-পুত্র পরিবারের সে হয়ে যায়
বড় শত্রু, দুঃখ দুর্দ্দশার কারণ,
সে যেন পশুর প্রতিমূর্ত্তি,
এক আত্মঘাতী ভয়ংকর পাষণ্ড;
মদ্য পান করে করে যে হয় মাতাল
সে শুধু ডেকে আনে নিজের সর্বনাশ।

মাতলামির পরিণতি ফল চরম শারীরিক ও মানসিক অধঃপতন ছাড়া আর কিছু হতে পারে না।

সুসমঞ্জসভাবে বাস করুন

বিশ্ব ইতিহাস বলছেঃ গোত্র বিভেদ, বর্ণ বৈষম্য, ধর্মান্ধতা এবং রাজনৈতিক ক্ষমতা ও সম্পদের লিপ্সা এই পৃথিবীতে বহু দুঃখ-দুর্দ্দশা ও দুর্ভোগ গোলযোগের সৃষ্টি করেছে এবং নির্মম উপায়ে বিপুল প্রাণহানি ঘটিয়েছে। শান্তি ও সুখের স্বার্থে এসব বিষয় কখনো কোনদিন কোন অবদান রাখেনি। যেসব লোক ক্ষমতা ও সম্পদের জন্য লালায়িত এবং ঈর্ষায় জর্জরিত তারাই সবসময় অনর্থের সৃষ্টি করে এবং তারাই সবসময় বাজে কথা বলে ও অন্যকে আঘাত দিয়ে নিজেদের ক্রুর-কুটিল কার্যকলাপকে যুক্তিসংগত করার প্রয়াস চালায়। আমরা এমন বিশ্বে বাস করছি যা দৈহিকভাবে ঐক্যবদ্ধ বটে, কিন্তু মানসিকভাবে বহুধা বিভক্ত।

"আপনি যদি এ বিশ্বে শান্তিপূর্ণ ভাবে ও সুখে থাকতে চান, তাহলে অন্যকেও শান্তিতে ও সুখে থাকতে দিন এবং এতেই আপনি এ বিশ্বের জন্য মূল্যবান কিছু করতে সক্ষম হবেন।" এই মহৎ আদর্শ অনুসারে জীবন যাপনে যতক্ষণ না আপনি নিজেকে সমন্বয় করতে পারছেন, ততক্ষণ এই পৃথিবীতে সুখ শান্তি আপনি প্রত্যাশা করতে পারবেন না। শুধু প্রার্থনা করে স্বর্গ থেকে এই সুখ শান্তি আপনি পাবেন না। আপনি যদি নৈতিক আদর্শ অনুসারে কাজ করেন, তাহলে পৃথিবীতেই আপনার নিজস্ব স্বর্গ গড়ে উঠতে পারে। যদি বিপরীত কাজ করেন, তাহলে এ পৃথিবীতে আপনি নরক কুন্ডের দাহ জ্বালাই ভোগ করবেন। প্রাকৃতিক ও মহাজাগতিক বিধিবিধান অনুসারে জীবন যাপনের প্রণালী না জানার ফলেই দুঃখ কষ্ট দেখলে আমরা বিক্ষুব্ধ হয়ে উঠি। অন্যের

সমালোচনা না করে ক্ষোভ-অভিযোগ বাদ দিয়ে প্রত্যেকে যদি নিজের সাথে নিজেই সমঝোতা-সমন্বয় সাধনে প্রয়াসী হই, তাহলে প্রকৃত স্বর্গীয় পরিবেশ এখানেই আমরা উপভোগ করতে পারি। পুণ্যের পুরস্কারের জন্য অন্য কোথাও স্বর্গ সৃষ্টির কিংবা পাপের শাস্তি বিধানকল্পে নরক সৃষ্টির প্রয়োজন নেই। এই বিশ্বে পুণ্য ও পাপের অপরিহার্য প্রতিক্রিয়া আছে। এ ব্যাপারে আপনার অদৃশ্য কাল্পনিক বিশ্বাস অনাবশ্যক। এটা এমন এক মহত্তর উপায় যা দিয়ে আপনি আপনার সমাজ ও দেশের কল্যাণে সাহায্য করতে পারেন। অন্যের সুখে-শান্তিতে ও সমৃদ্ধিতে কিছু লোকের সমঝোতা-সম্প্রীতি ও সমমর্মিতা রয়েছে বলেই বর্তমানে মানব সমাজ উন্নতির এই পর্যায়ে এসেছে। কাজেই নৈতিকতা অনুশীলন করা কেন উচিত তা আপনি নিশ্চয় এখন অনুধাবন করতে পারছেন। অপরপক্ষে, আপনাকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে অপরকে নৈতিকভাবে সাহায্য করে, আপনি নিজেরই সাহায্য করেছেন এবং নিজেকে নৈতিকভাবে সাহায্য করে আপনি অন্যকেও সাহায্য করে চলেছেন ঃ

"কাজ করি, স্বপ্ন দেখি, আর তা-ই নিয়ে
বেঁচে আছি আমরা মানুষ,
আমাদের প্রত্যেকের ছোটখাটো
কতো সাধ রয়েছে সতত;
কখনো হাসিতে উজ্জ্বল হই,
ভেঙে পড়ি কখনো কান্নায়,
এইভাবে আমাদের দিনগুলি চলে যায়
বহে যায় নদীর স্রোতের মতো।"

সুখী বিবাহিত জীবন

সত্যিকার বিবাহিত জীবনে নর ও নারী উভয়ে স্বকীয় কাজকর্মের চেয়ে যৌথ অংশীদারিত্ব সম্পর্কেই অধিকতর চিন্তা করে থাকে। এটা হচ্ছে আন্তঃপারস্পরিক স্বার্থ-সংশ্লিষ্ট ব্যাপার এবং উভয়ের স্বার্থে একত্রে আত্ম উৎসর্গের উদ্যোগ। এ উদ্যোগের নিরাপত্তা ও সন্তুষ্টির অনুভূতি সৃষ্টি হয় পারস্পরিক প্রচেষ্টা থেকে।

স্বামী-স্ত্রী, পিতা-মাতা, ছেলে-মেয়ে এবং তাদের আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবদের মধ্যে অধিকাংশ গোলমাল ও অশান্তি ঘটে থাকে ভুল বুঝাবুঝি এবং অধৈর্য-অসহিষ্ণুতার দরুন। স্ত্রীকে দাসী হিসেবে ব্যবহার করা স্বামীর উচিত নয়। স্বামী রুটি-রুজির দায়িত্বে থাকলেও অবসর সময়ে ঘর গৃহস্থালীর কাজে স্ত্রীকে সাহায্য করা তার প্রয়োজন। অপরদিকে গৃহে কোন কিছুর অভাব ঘটলে সে জন্য স্বামীকে সব সময় বিরক্ত কিংবা নালিশ করা স্ত্রীর অনুচিত। স্বামী সম্পর্কে সন্দেহ-পরায়ণ হওয়াও স্ত্রীর ঠিক নয়। যদি স্বামীর প্রকৃত কিছু দুর্বলতা থেকেও থাকে তাহলে স্ত্রী মধুর ব্যবহারে সদালাপে তা সংশোধন করতে পারেন। স্বামীকে বিরক্ত না করে একজন স্ত্রীকে অনেক কিছু সহ্য করে নিতে হয়।

বিবাহ এক অনাবিল আশীর্বাদ। কিন্তু অনেক লোক সমঝোতা, সহিষ্ণুতা ও ধৈর্যের অভাবে তাদের বিবাহিত জীবনকে অভিশাপে পরিণত করে। স্বামী ও স্ত্রীকে তাদের দৈনন্দিন জীবনের আনন্দ-বেদনা প্রত্যেক কিছুই সমভাবে গ্রহণ করার শিক্ষা অবশ্যই নিতে হবে। পারস্পরিক সমঝোতাই একটি সুখী পারিবারিক জীবনের গোপন চাবিকাঠি।

সমালোচনা মেনে নিন

মিষ্টতা হচ্ছে ব্যাধি, আর তিক্ততা ঔষধ। প্রশংসা হচ্ছে মিষ্টির মতো যার আধিক্যে দেখা দেয় ব্যাধি। আর সমালোচনা হচ্ছে তিক্ত বটিকা কিংবা বেদনাদায়ক ইনজেকশানের মতো, এতে ব্যাধির নিরাময় ঘটে।

সমালোচনাকে স্বাগত জানানোর জন্য আমাদের অবশ্যই সৎসাহস থাকতে হবে এবং এতে ভীত হলে চলবে না।

"অন্যের মধ্যে যে কদর্যতা আমরা দেখি,
তা আমাদের নিজস্ব স্বভাবেরই প্রতিচ্ছবি।"

একজন মানুষের ব্যক্তিগত জীবন, ঘটনা, পরিস্থিতি ও বিশ্ব তার স্বকীয় চিন্তাধারা ও বিশ্বাসেরই প্রতিফলন। সকল মানুষই দর্পণ বিশেষ, তাতে তাদের নিজস্ব পরিমন্ডলই প্রতিফলিত হয়ে থাকে। বিশ্বের জীবন ও বস্তুর দিকে অবলোকনকারী সকল মানুষ এমন এক দর্পণের দিকে তাকাচ্ছে যাতে তাদের নিজস্ব প্রতিচ্ছবিই বারংবার প্রতিবিম্বিত হচ্ছে।

নিজের কাজে মন দিন

অন্যের কাজ-কারবারে অধিক হস্তক্ষেপ না করে কিংবা নাক না গলিয়ে যদি আপনি নিজের কাজ-কারবারে মনোনিবেশ করতে পারেন, তাহলে তা কতো সুন্দরই না হয়। এ প্রসঙ্গে বুদ্ধের উপদেশ হচ্ছে ঃ

"অন্যের দোষ-ক্রটি দেখা এবং অন্যে কি করেছে, না করেছে তা নিয়ে বলাবলি করা কারো উচিত নয়, নিজের কাজ কি হচ্ছে, না বাদ যাচ্ছে তা দেখাই বাঞ্ছনীয়।"

তথাগত বুদ্ধ আরও বলেনঃ "যে ব্যক্তি অন্যের দোষ-ত্রুটি বেশী দেখে, সে সবসময় তার নিজের কলুষ মনোভাব বৃদ্ধির দরুন কোপন-ক্রুর হয়ে থাকে। কলুষ-কদর্য মনোভাব পরিহার করা তার পক্ষে সুদূর পরাহত।"

বুদ্ধ অত্যন্ত সুস্পষ্টভাবে বলেছেন ঃ "অন্যের দোষত্রুটি দেখা খুবই সহজ, কিন্তু নিজের দোষ-ত্রুটি দেখা বড়ই কঠিন। যে ব্যক্তি অন্যের তুচ্ছাতিতুচ্ছ দোষ-ত্রুটি তুষ-ভূষির মতো চালা-ঝাড়া করে, সে আসলেই ধূর্ত ব্যাধের মতো নিজের গোপন-আস্তানায় তার ত্রুটি-বিচ্যুতি সবসময় ঢেকে রাখছে।"

"সাধু ব্যক্তি যে কোন পরিস্থিতিতেই ন্যায় পথ থেকে বিচ্যুত হন না এবং পার্থিব আনন্দের জন্যও কখনো লালায়িত হয়ে পড়েন না। আনন্দে ও বেদনায় জ্ঞানী ব্যক্তির মন সর্বদা শান্ত ও অবিচল থাকে।"

অন্যের দ্বারা নিন্দিত ও সমালোচিত না হয়ে কেউ এ পৃথিবীতে বাস করতে পারে না। এই প্রসঙ্গে বুদ্ধ বলেছেন ঃ "লোকেরা অন্যকে তাদের নীরবতার জন্য দোষারোপ করে। যারা বেশী কথা বলে তারা যেমন নিন্দিত আবার যারা মিতবাক তাদেরও তারা নিন্দা করে। কাজেই এ পৃথিবীতে অনিন্দিত কোনো জন নেই।" তিনি আরো বলেছেন ঃ "সামগ্রিকভাবে নিন্দিত কিংবা সামগ্রিকভাবে নন্দিত কেহ কখনো ছিলেন না, কখনো হবেন না এবং এখনো নেই।" যারা আপনার সমালোচনা করে তারা সবাই আপনার শত্রু নয়। আপনার যে দুর্বলতা আপনি দেখতে পাচ্ছেন না তা খুঁজে দেখার সুযোগ এই সমালোচনার মাধ্যমে পেতে পারেন।

সমালোচনা দরুন ভাল কাজ পরিত্যাগ করা আপনার উচিত নয়। সমালোচনা সত্ত্বেও আপনার ভাল কাজ করে যাওয়ার যদি সৎসাহস থাকে, তাহলে আপনি বাস্তবিক মহৎ ব্যক্তি এবং সর্বত্রই আপনি সাফল্য অর্জন করতে পারবেন।

উদ্বিগ্ন হবেন না

অতীত ও ভবিষ্যৎ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন না হয়ে বর্তমানে করণীয় কাজের জন্য যা প্রয়োজন তা সম্পাদনের মধ্যেই সুখী ও সফল জীবন যাত্রার গোপন রহস্য নিহিত। আমরা কিছুতেই অতীতে ফিরে যেতে পারি না এবং ভবিষ্যতে হতে পারে এমন সবকিছু আমরা অনুমান করতেও পারি না। কিন্তু সময়ের যে মুহূর্তের ওপর আমাদের কিছুটা সচেতন নিয়ন্ত্রণ রয়েছে সেটি হচ্ছে একমাত্র বর্তমান।

অনেক লোক নিজেদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করে শুধু উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন। যদি তাঁরা তাঁদের দৈনন্দিন জীবনের ঘটনা-পরিস্থিতি অনুসারে নিজেদের সামঞ্জস্য বিধান করতে শেখেন, তাহলে তাঁদের উদ্বিগ্ন হবার কোন কারণ নেই। আকাশ-কুসুম যতো কিছু কল্পনাই তাঁরা করুন না কেন; মনে মনে যতো স্বপ্নই তাঁদের থাক না কেন, তাঁদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে তাঁরা নিয়ত পরিবর্তনশীল এই পৃথিবীতে বাস করছেন।

ভালো হোন

"এমন কোনো নক্ষত্র নেই,
নেই কোনো নির্দেশিকা আলো;
যার ওপর ভরসা রেখে চলতে পারি
জীবনের অন্তহীন পথ।
আমাদের অবশ্যই জেনে নিতে হবে
কি করে হতে পারে ন্যায়বান,
সত্যনিষ্ঠ, উত্তম-মহৎ।"

সাফল্যের ভিত্তি স্তম্ভ

ব্যর্থতা কিন্তু সাফল্যের ভিত্তি স্তম্ভ। ব্যর্থতার জ্ঞান দিয়েই সাফল্য অর্জন করা যায়। যে কখনো ব্যর্থ হয়নি, সে কখনো সফলও হয়নি। ব্যর্থতা এবং তার আনুষঙ্গিক শক্তির অভিজ্ঞতা না থাকলে আমরা পরিপূর্ণ বিজয়কে বরণ করতে পারবো না। সেই সাফল্য কিংবা বিজয় কেবল সাধারণ ঘটনায় পর্যবসিত হয়ে যাবে, আমাদের কাছে তার তেমন আকর্ষণ-অনুরাগ থাকবে না এমনটি হতে পারে না। ব্যর্থতা শুধু আমাদের সাফল্য অর্জনে সহায়তা করবে না, অধিকন্তু আমাদেরকে সদয়, সহানুভূতিশীল, সমমর্মী এবং বিপুল অভিজ্ঞতা সম্পন্ন করে তোলে।

সত্যিকার সৌন্দর্য

কেউ যদি কুৎসিৎ হয়ে জন্মগ্রহণ করে, তার মুখমন্ডল যতোই কদাকার হোক না কেন তাতে কিছু আসে যায় না। যদি সে প্রেম-প্রীতির অনুশীলন করে তাহলে তাতে দেখা দেবে এক অন্তর্নিহিত নিরন্তর মোহিনী শক্তি। সেই

মোহনীয়তা বাইরে বিকশিত হয়ে তার সমগ্র সত্তায় এমনভাবে ছড়িয়ে পড়বে যার ফলে সে সকলের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে। কারণ মোহনীয়তা হচ্ছে সত্যিকার সৌন্দর্য। মুখের গড়ন কিংবা বর্ণ নয়।

আমরা অত্যন্ত সুদর্শন নারী-পুরুষকে সাধারণতঃ পছন্দ করে থাকি। কোন এক সময়ে সেই নারী কিংবা পুরুষের প্রতি লোকেরা আকৃষ্ট না-ও থাকতে পারে। কেননা সেই নারী কিংবা পুরুষের সৌন্দর্য নিজেদের অহংকার কিংবা গরিমার কারণে বিকৃতও হয়ে যেতে পারে। যে ব্যক্তি কুৎসিৎ অথচ অসীম প্রেম-প্রীতি ও মৈত্রী করুণায় পরিশীলিত, যার কথাবার্তা ভদ্র ও বিনম্র এবং অন্যের প্রতি যার আচার-ব্যবহার অত্যন্ত সদয় সংযত মার্জিত তাকেই বরণ করুন। দেখবেন, সেই ব্যক্তি প্রত্যেকের নিকট কতোই না আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে!

শান্তিপূর্ণ সমাপ্তি

মানুষের চিত্তের বিক্ষিপ্ততা, চঞ্চলতার জন্ম বস্তু দিয়ে নয়, বস্তু সম্পর্কিত ধারণা দিয়েই ঘটে থাকে। উদাহরণ হিসাবে মৃত্যুর কথাই ধরা যাক। মৃত্যু আসলে ভয়ংকর নয়; ভয় কেবল আমাদের মনেই নিহিত। এ জগতে দুঃখ-কষ্ট আছে একথা একান্ত সত্য। সেই দুঃখ-কষ্ট নামক সত্যের প্রতি অত্যধিক গুরুত্ব আরোপের ফলে ঘটনা পরিস্থিতি মোকাবেলায় দুর্বল মনে কেবল বিকারই সৃষ্টি করে না, সুখের ফানুসও ক্ষতবিক্ষত করে ফেলে।

এ জগতে বেঁচে থাকার দুর্বার আকাঙ্খা ও জীবন প্রীতি মুগ্ধ মন সব সময় অস্বাভাবিক অসুস্থ থাকে; যা মৃত্যু

ভীতিকেই উদ্দীপিত করে। যার ফলে মানুষের মনে এমন এক বিষণ্নতা ও বিভ্রম দেখা দেয় যে কোন কাজ-কর্মে সে আর উৎসাহ বোধ করে না। এমন কি নিজের ন্যায়সংগত অধিকার অর্জনেও এগিয়ে যায় না। কোন একটা অনাগত ব্যাধি কিংবা দুর্ঘটনা কখন কোন মুহূর্তে তার ক্ষুদ্র প্রাণটুকু সংহার করে বসবে এই ভয়ে আতংকিতভাবেই সে সর্বদা জীবন যাপন করে। এটা বাস্তব সত্য যে মৃত্যু অনিবার্য । অথচ এই অনিবার্য পরিণতির অযৌক্তিক ভয়-ভীতি বর্ত্তমানকে যেমন সন্ত্রস্ত রাখে আবার বিশ্বের বিষয়াসক্ত মানুষের মনে স্বকীয় আত্মাকে স্বর্গে বাঁচিয়ে রাখার প্রবল আকাঙ্খাও সৃষ্টি করে। এ ধরণের ভয়-ভীতি ও আশা-আকাঙ্খার প্রচন্ড আলোড়নের মধ্যে কোন মানুষ প্রকৃত সুখী হতে পারে না। আত্মা-সংরক্ষণের জন্য সহজাত প্রবৃত্তির এই অভিব্যক্তি সমূহকে দমন ও উপেক্ষা করা বড়ই কঠিন। তবে এটা উত্তরণের একটি নিশ্চিত উপায় আছে। এটা হচ্ছেঃ অন্যের সেবায় নিজের সব কিছু ভুলে যাওয়া। এটা হচ্ছে নিজের অন্তরের প্রেম-প্রীতিকে বাইরে প্রসারিত করা। অপরকে সাহায্য-সহায়তা করার কাজে একবার সম্পূর্ণ নিবেদিত হয়ে যান তখন দেখবেন আপনি আপনার মানসিক বিষাদ-বিকার, আত্মসর্বস্বতা, লোভ-লালসা, অহংকার-অহমিকা ও আত্মা-ধার্মিকতা ইত্যাদি অহেতুক বিষয় অবশ্যই ভুলে যাবেন।

প্রতিটি মানুষই তার জীবনকালের দায়িত্ব-কর্তব্যাদি সম্পাদনের পর শান্তিপূর্ণভাবে মৃত্যু বরণের জন্য অভিলাষী। কিন্তু ক'জন লোক এ ধরণের ঘটনার জন্য পটভূমি প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে? ক'জন লোকেই তাদের পরিবার, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, দেশ, ধর্ম ও জাতির প্রতি স্বকীয়

দায়িত্ব-কর্তব্য পালনের কষ্ট স্বীকার করছে? এসব দায়িত্ব কর্তব্য সম্পন্ন না করে কোন মানুষ যদি মারা যায় তাহলে তার পক্ষে শেষ পর্যন্ত শান্তিপূর্ণ মৃত্যুবরণ করা খুবই কঠিন কষ্টসাধ্য ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে বৈ কি!

অনেক লোক মৃতদেহ দেখে ভয় পায়। কিন্তু মৃতদেহ অপেক্ষা জীবিত দেহই তো অধিকতর বিপজ্জনক ও ভয়ংকর। নিষ্প্রাণ মৃতদেহ নয় বরঞ্চ জীবিত দেহ থেকেই মানুষকে বেশী পরাভূত ও ভীত-সন্ত্রস্ত হতে হয়।

আপনি যদি আপনার দায়িত্ব-কর্তব্য সম্পাদন না করে এ পৃথিবী থেকে বিদায় নেন, তাহলে আপনার জন্ম আপনার নিজের কিংবা এ পৃথিবীর কারো উপকারে লাগল না। সুতরাং, আপনার দায়িত্ব কর্তব্য সম্পাদন করুন এবং সাহসের সাথে শান্তিপূর্ণভাবে মৃত্যুর সম্মুখীন হোন। তাতে করে একদিন এমন এক মৃত্যুহীন অবস্থা অর্জনে সক্ষম হবেন যেখানে আপনি পাবেন চিরন্তন সুখ আর শান্তি।

আপনিই দায়ী

মানুষের স্বভাব এমনই যে, সে নিজের দুঃখ-দুর্দ্দশার জন্যে অন্যকে দোষারোপ করে থাকে। কখনও ভেবে দেখেছেন কি যে আপনি নিজেই আপনার দুর্দ্দশার একমাত্র কারণ? আপনার দুঃখ-দুর্দ্দশাগুলো কোন পারিবারিক অভিশাপ-এর জন্য হয়নি বা তা' বংশানুক্রমে উত্তরাধিকার সূত্রেও আসেনি অথবা কোন পূর্ব পুরুষের কৃত মৌলিক পাপও তার কারণ নয় যে আপনার পূর্ব-পুরুষ শ্মশান হতে এসে আপনার ঘাড়ে চেপে বসবে। আপনার দুর্দ্দশাগুলো ঈশ্বর, শয়তান বা মার-কারো দ্বারা সৃষ্ট নয়। আপনার দুর্দ্দশার

কারণ একমাত্র আপনিই। আপনিই আপনার দুর্দ্দশার স্রষ্টা। আপনি নিজেই আপনার কারারক্ষী; আপনি নিজেই নিজের মুক্তিদাতা।

আপনাকে শিক্ষা নিতে হবে আপনার নিজের দায়িত্ব বহন করার জন্যে এবং আপনার নিজের দুর্বলতাকে স্বীকার করে নেবার জন্যে। শুধু শুধু অন্যকে দোষারোপ করে লাভ কি? মনে রাখবেন সেই পুরানো প্রবাদটি-"অশিক্ষিত মানুষ সর্বদা অন্যকে নিজের দুর্ভাগ্যের জন্য দোষারোপ করে থাকে, অর্ধ-শিক্ষিত মানুষ নিজের দুর্ভাগ্যের জন্য নিজেকে দোষী করে থাকে এবং পূর্ণ শিক্ষিত মানুষ নিজের ভাগ্যের জন্য দুটির কোনটিকেই দোষারোপ করে না।"

আপনি একজন পূর্ণ শিক্ষিত মানুষ হিসাবে আপনাকে এই শিক্ষাই পেতে হবে, যা হচ্ছে আপনার নিজের ভাগ্যাহতের জন্য শুধু শুধু কাকেও দোষারোপ না করে নিজে তা স্বীকার করে নেওয়া এবং আপনার নিজের ভুলত্রুটি নিজে শুধরিয়ে নিয়ে এই দুঃখ কষ্ট হতে মুক্তির পথ করে নেওয়া। দেখবেন, আপনি যদি নিজের ভুলত্রুটি শুধরে নেন পৃথিবীতে আর কোন সমস্যা আপনার থাকবে না, কিন্তু বেশীর ভাগ মানুষ নিজেকে বুঝতে চায়না তাঁরা সর্বদা নিজের দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চায়। তাঁরা নিজের বাইরে নিজের দুর্ভাগ্যের হোতাকে খুঁজে বেড়ায়। কেননা তাঁরা নিজের দুর্ভাগ্যকে নিজের দ্বারা সৃষ্ট বলে গ্রহণ করতে পারে না। তাই অন্যের উপর কিংবা অন্যদের উপর দোষ চাপিয়ে দিয়ে সন্তুষ্ট থাকতে চায়।

মানুষের মন এতো আত্মপ্রবঞ্চনায় নিয়োজিত যে, নিজেই নিজের দোষ কিংবা দুর্বলতাগুলির সম্মুখীন হতে চায় না। সে

যদি কখনও তাঁর নিজের দুর্বলতা বুঝতে পারে, তখন সে তাঁর কৃতকর্মের জন্যে নানা অন্যায় যুক্তি দাঁড় করিয়ে একটা বিভ্রান্তির সৃষ্টি করার চেষ্টা করেন কিন্তু এটা সঠিক যুক্তি নয়। আপনাকে আপনার দুঃখ দুর্দ্দশা কিংবা দুর্বলতাকে স্বীকার করে নেওয়ার সৎ-সাহস থাকতে হবে। বুদ্ধ বলেছেন "সহজেই অন্যের দুর্বলতা ধরা যায় কিন্তু নিজের দুর্বলতাকে দেখতে পাওয়া খুবই কঠিন।" আপনার নিজের মাঝে সাহস সঞ্চয় করতে হবে যখন আপনি কোন না কোন দুর্বলতার শিকার হয়ে পড়েন, তখন তার সঠিক মোকাবেলা করুন। কখনও অশিক্ষিত মানুষের নীতি অনুসরণ করা আপনার উচিত নয়। সেই অশিক্ষিত মানুষ যে জন সর্বদা নিজের ভাগ্যের জন্য অন্যকে দোষারোপ করে সন্তুষ্ট থাকেন। কখনও নিজের দোষ অন্যের ঘাড়ে চাপাতে চেষ্টা করবেন না। ইহা সত্যিকারভাবে একটি ঘৃণ্য মনোবৃত্তি।

মনে রাখবেন "আপনি কিছু কিছু লোককে কোন কোন সময়ের জন্যে বোকা বানাতে পারবেন, কিন্তু সবাইকে সব সময়ের জন্য বোকা বানাতে পারবেন না।" বুদ্ধ বলেছেন- "সে ব্যক্তি সবচেয়ে বড় বোকা, যে ব্যক্তি নিজের বোকামীকে মেনে নিতে রাজি নয়, কিন্তু যে বোকা ব্যক্তি নিজের বোকামীকে স্বীকার করে সে ততটুকুই জ্ঞানী।"

আপনি আপনার দুর্বলতার সম্মুখীন হউন। অন্যকে এর জন্য দোষারোপ করবেন না। আপনাকে বুঝতে হবে যে আপনার সকল দুঃখের মূলে আপনার মনই সর্বদা আপনাকে প্রভাবিত করেছে এবং এটাও মানতে হবে যে আপনি সর্বদা আপনার দুঃখগুলোকে বহন করে নিয়ে যাচ্ছেন এবং যে দুঃখ আপনি পেয়েছেন সব কিছুর জন্য আপনিই একমাত্র দায়ী।

অন্যের সাথে সম্বন্ধ সৃষ্টিতে আপনার ভূমিকাই দায়ী ঃ

মনে রাখবেন আপনার নিকট কোন বিষয়ই তেমন শক্ত ঠেকবেনা যখন আপনি আপনার মনের একটি সমতা রক্ষা করতে পারবেন। আপনি নিজের প্রতি কিংবা অন্যের প্রতি যে মনোভাব পোষণ করেন শুধুমাত্র তা হতেই আপনি আঘাত পান। আপনি যদি কাউকে ভালবাসেন বিনিময়ে তাঁর কাছ থেকে ভালবাসা পাবেনই। আপনি যদি কারো শত্রুতা ভাবাপন্ন হন তাহলে নিশ্চিত ভাবে তিনিও আপনার উপর শত্রুতা ভাবাপন্ন হবেন। আপনি যদি অন্যকে রাগ দেখান তাহলে তাঁর থেকে নিশ্চয়ই ভালোবাসা আশা করতে পারবেন না (শুধুমাত্র একজন মহাপুরুষই তা' আশা করতে পারেন)। মনে রাখবেন, আপনি কাকেও আঘাত করতে না দিলে তিনি কখনও আঘাত করতে পারেন না। যদি আপনাকে কেউ অন্যায়ভাবে দোষারোপ করেন তখন আপনি যদি ধর্মের অনুসারী হন তাহলে ধর্ম আপনাকে সেই অন্যায় আক্রমণ থেকে রক্ষা করবেই। বুদ্ধ বলেছেন-'যদি কেহ নির্দোষ ব্যক্তিকে দোষারোপ করেন, যদি তিনি প্রকৃতই নির্দোষ হয়ে থাকেন তাহলে কোন ব্যক্তি বায়ুর প্রতিকূলে নিক্ষিপ্ত ধূলিকণার মতো তার অন্যায় তাঁকে প্রতিঘাত করবে।' আপনি যদি আপনাকে আঘাত করার সুযোগ কাকেও দেন তাহলে সেটার জন্যে আপনি নিজেই দায়ী।

অন্যকে দোষারোপ করবেন না, নিজেই নিজের দায়িত্ব পালন করুন ঃ-

আপনাকে আপনার নিজস্ব চিন্তাধারা দিয়েই নিজের মনকে রক্ষা করতে শিখতে হবে যাতে বাইরের কোন শক্তি আপনার মনের মমতাকে কোন প্রকারে বিঘ্নিত করতে না পারে। যখন আপনি খুবই সঙ্গীন অবস্থায়, তখন আপনার খারাপ কিছু ঘটলে সেই সময়কার অবস্থাকে দোষ দেবেন না। আপনার কখনও চিন্তা করা উচিত নয় যে আপনি ভাগ্যাহত বা দুর্ভাগ্যের শিকার বা কেহ আপনার অমঙ্গল চিন্তা পোষণ করছেন। (যে কোন বিষয়ই হউক না কেন) আপনি অবস্থাকে দোষারোপ না করে আপনার নিজের দায়িত্ব পালন করে যাবেন। আপনার বিপদকে স্বাভাবিকভাবে নিয়ে সমস্যার সমাধান করতে সচেষ্ট হউন। বিপদের সময়ে আনন্দিত চিত্তে সকল দুঃখের মাঝে কাজ করে যান। পরিবর্তনের প্রয়োজনে পরিবর্তন করতে সাহসী হউন। যা পরিবর্তন সম্ভব নয় তা শান্ত চিত্তে গ্রহণ করুন, এর দ্বারা আপনি বিপদটুকু উপলব্ধি করার জ্ঞান সঞ্চয় করতে পারবেন। মনে রাখতে হবে দুঃখগুলোকে আপনার জয় করতেই হবে।

আপনিই আপনার অন্তরের শান্তির জন্য দায়ী ঃ-

আপনাকে এমন কিছু জানতে হবে বা শিখতে হবে যা আপনার অন্তরের শান্তি আনতে সম্ভব। আপনার নিজের অন্তরেই আপনার শান্তি নিহিত। আপনার অন্তরের শান্তির জন্যে কখন আপনাকে নিজের কাছে আত্মসমর্পণ করবেন তা জানতে হবে। আপনাকে এও জানতে হবে, কখন আপনার গর্ব ত্যাগ করা দরকার, কখন আপনার মিথ্যা চিন্তাকে দমন

করা দরকার কিংবা কখন আপনার গোয়ারতুমি বা মিথ্যা দোষারোপ করার অভ্যাস ত্যাগ করা দরকার। আপনার শান্তি বিঘ্নিত করতে অন্যকে সুযোগ দেওয়া উচিত নয়। মনে রাখবেন আপনার শান্তি রক্ষা করা আপনারই দায়ীত্ব।

সমালোচনার সঠিক মনোবৃত্তি ঃ-

আপনাকে জানতে হবে কিভাবে মানুষের বিবেকহীন সমালোচনা হতে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখবেন এবং এও জানতে হবে কিভাবে গঠনমূলক সমালোচনা করা যায়। যাঁরা আপনার সমালোচনা করেছেন তাঁদের থেকে প্রয়োজনীয় বিষয়টুকু গ্রহণ করে নেওয়া উচিৎ। যদি কোন সমালোচনা যুক্তিপূর্ণ ও মঙ্গলময় হয়ে থাকে তাহলে তাকে কাজে লাগানো উচিৎ। যদি সমালোচনা আপনার মঙ্গলাকাঙ্খী না হয়ে থাকে তাহলে আপনি এড়িয়ে চলুন। যদি আপনি আত্মবিশ্বাসী হন যে আপনার চিন্তাধারা বিজ্ঞান দ্বারা স্বীকৃত, তাহলে কারও উদ্দেশ্যমূলক সমালোচনাকে ভয় করার কিছুই নেই। গঠনমূলক কিংবা ধ্বংসাত্মক সমালোচনা উভয়ই আপনার জন্যে সমপ্রয়োজন।

প্রত্যাশাই নিরাশার ভিত্তি ঃ-

অলীক কোন কিছু আশা করবেন না তাহলেই আপনি নিজেকে নিরাশা থেকে রক্ষা করতে পারবেন। আপনি যদি কিছু আশা না করেন, তাহলে আপনাকে নিরাশ হতে হবে না। কখনও ভালো কাজ করার জন্যে কোন প্রতিদান আশা করবেন না। ভাল কাজ করবেন, যেহেতু ভালো কাজ করাটা আপনার কর্তব্য। যদি আপনি কোন প্রতিদান আশা না করে

অন্যকে সাহায্য করেন, তাহলে আপনাকে নিরাশ হতে হবে না। এতে আপনি একজন মহৎ হৃদয়ের অধিকারী হতে পারবেন। পরের মঙ্গল করার জন্য আপনার মনের প্রশান্তিই হচ্ছে আপনার জন্য সবচেয়ে বড় প্রতিদান।

হয়ত স্বভাবতই আপনি একজন ভালোমানুষ, আপনি কারও ক্ষতি করেন না, ভালো কাজ করার পরও অন্যরা আপনাকে সবসময় দোষারোপ করে থাকেন। যদিও আপনি অন্যের ভাল করেছেন, অথবা সাহায্য করেছেন, তবুও অনেক সময় আপনাকে নিরাশ হতে হচ্ছে এবং অসুবিধার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। স্বাভাবিকভাবে তখন আপনি নিজেকে নিজে প্রশ্ন করে থাকেন, "যদি ভালো কাজের জন্যে ভালো ফল হয়ে থাকে এবং খারাপ কাজের জন্যে খারাপ ফল হয় তাহলে আমি নির্দোষ হয়েও কেন এতো দুঃখ পাচ্ছি? কেন আমি এতো দুঃখ কষ্টের সম্মুখীন হচ্ছি? কেন লোকেরা আমার ভালো কাজের পরিবর্তে আমাকে মিথ্যা দোষারোপ করছে?" এই প্রশ্নগুলোর সোজা এবং সহজ উত্তর হচ্ছে আপনি অতীতের সম্মুখীন হচ্ছেন অর্থাৎ অতীত জন্মের কর্মফল এ জন্মে পরিপক্কতা লাভ করছে। আপনি ভাল কাজ করতে থাকুন, দেখবেন এ সব সমালোচনা কিংবা অন্যায় দোষারোপ হতে আপনি সহসা মুক্ত হয়েছেন। আপনাকে মনে রাখতে হবে আপনার অসুবিধার জন্য আপনি নিজেই দায়ী, সুতরাং এর থেকে উত্তরণের জন্য আপনাকেই এককভাবে সংগ্রাম করে যেতে হবে। আপনি তথাগতের কর্মবাদ শিক্ষা গ্রহণ করুন, দেখবেন সমস্ত দুঃখ হতে মুক্ত হয়েছেন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার একটি দুর্লভ গুণ ঃ-

বুদ্ধ বলেছেন "কৃতজ্ঞতা স্বীকার এক মহান আশীর্বাদ।" তবুও এই কৃতজ্ঞতা স্বীকার করার লোক সমাজে খুবই দুর্লভ। আপনি কখনও আশা করতে পারবেন না যে আপনি যাদের জন্যে যা করেছেন সেজন্য তারা আপনার প্রতি কৃতজ্ঞ হবেন। মানুষের স্বভাব, মানুষ সহজেই অনেক কিছু ভুলে যায়। যদি আপনি আপনার কাজের জন্যে তাদের থেকে কৃতজ্ঞতা আশা করেন, তাহলে আপনি নিশ্চয়ই হতাশায় ভুগবেন। যদি ভাবেন লোকেরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ না করে না করুক, তাহলে আপনার হতাশার কোন কারণ নেই। যদি ভাবেন মানুষ আপনার দয়ার বা সাহায্যের জন্যে কৃতজ্ঞ হউক বা না হউক, তবে আপনি সন্তুষ্ট থাকতে পারেন। শুধু মাত্র আপনাকে ভাবতে হবে যে আপনি শুধু আপনার ভাইয়ের প্রতি আপনার কর্তব্যটুকু করেছেন।

অন্যের সাথে তুলনা করবেন নাঃ-

আপনি অনেক অপ্রয়োজনীয় চিন্তা হতে মুক্ত হতে পারেন যদি আপনি নিজেকে কখনও অন্যের সাথে তুলনা না করেন। 'যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজেকে ভাববেন আপনি অন্যের সমান বা অন্যের তুলনায় শ্রেষ্ঠ বা নিকৃষ্ট ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি দুঃখ হতে মুক্ত হতে পারবেন না।' যদি আপনি এসব কিছুই চিন্তা না করেন, তাহলে আপনার দুশ্চিন্তার কোন কারণ নাই। যদি আপনি নিজেকে অন্যের চাইতে শ্রেষ্ঠ মনে করেন, আপনি তাহলে অহংকারী হয়ে পড়বেন। যদি ভাবেন আমি সবার সমান, এই চিন্তা আপনাকে নিস্তেজ করে দেবে, যদি

ভাবেন আমি অন্যের চেয়ে নিকৃষ্ট তাহলে আপনি নিজের কাছে এবং অপরের কাছে তুচ্ছ হয়ে যাবেন।

ইহাও সত্য যে নিজের শ্রেষ্ঠত্বকে নিয়ে বড়াই না করা খুবই কঠিন ব্যাপার। নিজের শ্রেষ্ঠত্বের দম্ভ বর্জন করা কষ্টকর। দাম্ভিকতাকে বর্জন করার অভ্যাস আপনাকে শিখতেই হবে। যদি আপনি এই দাম্ভিকতা ত্যাগ করতে পারেন তাহলে আপনি আপনার অন্তরে এক চরম মহাশান্তি অনুভব করবেন এবং অনেককে শান্তির পথে আসতে সাহায্য করতে পারবেন। এখন চিন্তা করে দেখুন কোন জিনিষটি চালিয়ে নিয়ে যাওয়া মহত্তর-আপনার দাম্ভিকতাবোধ, না আপনার মনের অনাবিল শান্তি? নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করলে আপনার অনেক উদ্বেগ বাড়তে পারে, যা আপনার দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। আপনাকে মনে রাখতে হবে সমতা, নিকৃষ্টতা বা শ্রেষ্ঠত্বতা সবকিছুই সর্বদা পরিবর্তনশীল এবং আপেক্ষিক অবস্থা মাত্র। হয়তঃ এক সময় আপনি ভিখারী ছিলেন অন্যসময় আপনি ধনী হতে পারেন। জীবন মৃত্যুর এইরূপ ঘুর্ণিপাকে আমরা সংসারে বিভিন্ন সময়ে কখনও সমান কখনও শ্রেষ্ঠ আবার কখনও নিকৃষ্ট। তাহলে চিন্তা করে দেখুন আমাদের দুশ্চিন্তা কিসের?

সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও বোধশক্তি ঃ-

আপনিই যে আপনার সব সময়ের সব দুঃখ-কষ্টের জন্যে দায়ী তা উপলব্ধি করা এক কথা, আর যে দুঃখকষ্ট এমনিই আসছে অথবা অন্যের মাধ্যমে আসছে, তাকে জয় করার উপায় জানা আর এক কথা।

আপনাকে জানতে হবে, কিভাবে আপনি আপনার অনিষ্টকারী কিংবা গণ্ডগোলকারীর সাথে মোকাবেলা করবেন। তাঁরাও মানুষ, তাঁদের স্থানও ধর্মীয় জীবনে করে দিতে হবে। কাজেই অপেক্ষা নয়; সকল প্রচেষ্টার মাধ্যমে তাঁদের করতে হবে শুদ্ধ। তাঁদের কুকর্মের প্রভাবকে প্রতিহত করার শক্তি যদি আপনার থাকে, তাহলে তাঁদের সাথে মেলামেশা না করার কোন কারণ আপনার নেই। আপনার সাহচর্য তাঁদেরকে ভাল হওয়ার জন্য প্রভাবিত করতে পারে। মনে রাখবেন, আপনার ধীশক্তিই আপনাকে রক্ষা করবে কুকর্মীদের হাত হতে এবং সৎপথে চলার জন্যে তাঁদের করবে প্রভাবিত। আপনার জ্ঞানকে আপনাকে রক্ষা ও সাহায্য করবে এভাবে- যদি কোন মানুষ তাঁর অজ্ঞতা বা ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হয়ে আপনার কোন অনিষ্ট করে তখনই প্রকৃত সময় আপনার প্রজ্ঞা, সহানুভূতি, ধর্মের শিক্ষা ও সংস্কৃতি তাঁর সম্মুখে উন্মোচন করার। প্রয়োজনে যদি আপনি শিক্ষিত মানুষের ন্যায় আচরণ করতে না শেখেন তাহলে আপনার প্রজ্ঞা কিংবা ধর্মীয় শিক্ষার কিই বা প্রয়োজন? যখন অন্যরা আপনার অনিষ্ট করে তাঁদের কাজকে, স্বীয় কলুষমুক্ত হওয়ার সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করে আপনার গুণাবলী বৃদ্ধি করুন।

যখন কারও অজ্ঞতা বা ভ্রান্ত ধারণা আপনার ক্ষতিসাধন করে, তখনই আপনার সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও বুদ্ধিমত্তার অনুশীলনের প্রকৃত সময়। উক্ত গুণাবলীর সঠিক প্রয়োগ পদ্ধতি আপনাকে করায়ত্ব করতে হবে, যা আপনার জীবনের অনেক দুঃখ-দুর্দ্দশা লাঘব করতে সাহায্য করবে। সময়ে দেখবেন আপনার সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা ও ধীশক্তির সুযোগ অনেকে গ্রহণ করেছে, তখনই আপনার প্রজ্ঞাকে সঠিকভাবে

ব্যবহার করার প্রকৃত সময়। আপনার বুদ্ধিমত্তা ও প্রজ্ঞার দ্বারা উক্ত গুণাবলীর অনুশীলন করুন। মনে রাখবেন আপনার সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্যশীলতা এবং ধীশক্তি আপনার শত্রুদেরকে আকর্ষণী শক্তির ন্যায় প্রভাবিত করছে। সাহায্য করছে তাদের ভুল উপলব্ধি করার।

ক্ষমা করুন, ভুলে যান ঃ-

আপনাকে মনে রাখতে হবে আপনার অনিষ্টকারীর সাথে প্রতিশোধমূলক ব্যবস্থা নেয়ার অর্থ হচ্ছে আরও সমস্যার জন্ম দেয়া। বিরুদ্ধভাবে ও বিরুদ্ধাচরণ যে আপনাকে এবং আপনার অনিষ্টকারীকে অর্থাৎ উভয়েরই নানা রকম দুঃখ দুর্দ্দশার কারণ হচ্ছে তা উপলব্ধি করতে হবে। প্রতিশোধ নিতে হলে প্রথমেই নিজ অন্তরে ঘৃণা সৃষ্টি হয়, যা বিষময় এবং বিষাক্ত করেছে আপনাকে, করেছে ঘৃণ্য, তবেইত তা অনুপ্রবেশ করাতে পারবেন আপনার শত্রুর মধ্যে। অন্যের উপর গোবর ছিটতে গেলে প্রথমেই নিজের হাত করতে হবে অপবিত্র। তখন আপনার আচরণ হবে মূর্খের মত, থাকবেনা আপনার আর অনিষ্টকারীর মধ্যে মৌলিক পার্থক্য। অন্যকে ঘৃণা করে আপনার বিরুদ্ধে তাঁর শক্তির বৃদ্ধি করলেন, মূল সমস্যার কোন সুরাহা হলোনা। আপনার ক্রোধের প্রতিদানে কেউ যদি হেসে দেয়, তাহলে আপনি পরাজিত, কারণ সে আপনার ইচ্ছা পূরণ করতে দেয়নি। সে বিজয়ী, আপনি বিজিত। বুদ্ধ বলেছেন-"ঘৃণ্যদের মাঝে আমরা ঘৃণাহীনভাবে বসবাস করব।" শত্রুকে ভালবাসার মত শক্তি আপনার নাও থাকতে পারে, তবুও আপনার আর্থিক ও মানসিক সুখ-শান্তির জন্যে আপনাকে অর্জন করতে হবে ক্ষমা করা এবং ভুলে যাওয়ার মত গুণাবলী।

শত্রুকে ঘৃণা না করে, ধ্বংস না করে আপনি শিক্ষিত ও বিজ্ঞেয় ন্যায় ব্যবহার করেছেন। এরূপ ব্যবহার করতে গিয়ে আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে, বিপক্ষ লোভ, ক্রোধ, ঈর্ষা ও অজ্ঞতায় মত্ত। তাঁর আর ঐরূপ মনোভাবকারী অন্য মানুষের মধ্যে কোন প্রভেদ নেই। একদা বুদ্ধ বলেছেন-"অনিষ্টকারী স্বভাবত দূরাচার নয়। অনেকে অজ্ঞতার জন্যে কুকর্ম করে থাকে। যেহেতু তাঁরা অজ্ঞ, সেহেতু তাঁদেরকে অভিশপ্ত বা অনন্তকাল দুঃখ-ভোগের দিকে ঠেলে দেয়া উচিৎ নয়, বরং আমাদের চেষ্টা চালাতে হবে তাঁদেরকে শুদ্ধ করার জন্যে। আমাদের তাঁদেরকে বুঝিয়ে বলতে হবে, তাঁরা খারাপ কাজ করেছে।" এই উপলব্ধি দিয়ে আপনি সেই দূরাচারকে রুগ্ন ব্যক্তির মত চিকিৎসা করতে পারেন। আপনি যদি রোগের কারণ ধ্বংস করতে সাহায্য করতে পারেন, তবেই রুগী হবে রোগ মুক্ত,আসবে তাঁর সুখ-শান্তি।

যদি কেউ তার অজ্ঞতা বা ভুলবশতঃ আপনার ক্ষতি করে, তখনই আপনার উচিৎ হবে তার প্রতি সহানুভূতি ও দয়াবান হওয়া। দেখবেন, একদিন না একদিন তিনি তাঁর ভুল বুঝতে পারবেন এবং নিজকে সংশোধন করে ভাল হতে সচেষ্ট হচ্ছে। সুতরাং তাঁকে তাঁর ভুল বুঝে ভাল হবার সুযোগ দেয়া উচিৎ। যদি আপনার সহানুভূতি ও দয়া তাঁকে উদীপ্ত করতে পারে, তাহলে একদিন সে ভাল মানুষে পরিণত হবে। বুদ্ধ বলেছেন-"ন হি বেরেন বেরানি সম্মন্তীধ কুদাচানং, অবেরন চ সম্মন্তি এস ধম্মো সনন্তনো।" শত্রুতার দ্বারা শত্রুতা কখনই দমন করা যায় না, বরং শত্রুতা-শূন্যতা (অক্রোধ) দ্বারা ইহাকে দমন করা যায়, ইহাই সনাতন ধর্ম। এই পন্থা অবলম্বনে যদি আপনার দয়া ও সহানুভূতি বিকিরণ

করতে সক্ষম হন তাহলে অনিষ্টকারীকে সংশোধন করতে আপনি ক্ষতিগ্রস্থ হবেন না। এই পন্থা আপনার কায়িক ও মানসিক শান্তি আনয়নে সাহায্য করবে।

যদি কেউ বারবার আপনার অনিষ্ট করে, তাহলে আপনার উচিৎ হবে প্রত্যেকবারই তাঁর ভুল ধরে দিয়ে সংশোধিত হতে সাহায্য করা। আপনি বুদ্ধের সেই সুমহান দৃষ্টান্ত অনুসরণ করুন, তা হচ্ছে-'অমঙ্গলের পরিবর্তে মঙ্গল বিতরণ করা।' তথাগত বুদ্ধ বলেছেন-"হতভাগ্য আসে আমার কাছে যত, আমা হতে সৌভাগ্য দীপ্ত হয় তত।" অনেকের ধারণা বাস্ত-বক্ষেত্রে অপকারীর উপকার করা সম্ভব নয়। আপনি স্বীয় ক্ষেত্রে পরীক্ষা করে দেখুন, যদি আপনার পক্ষে অপকারীকে উপকার করা কঠিন হয়ে পরে, সে ক্ষেত্রেও অপকারীর অনিষ্ট না করে আপনি মহত্তের কাজ করতে পারেন।

আমরা সবাই মানুষ ঃ-

প্রতিটি মানুষের কিছু না কিছু দুর্বলতা আছে, সুতরাং মানুষ কিছু না কিছু ভুল করবেই। মানুষের মৌলিক দুর্বলতা-অভিলাষ, ঘৃণা এবং হিংসা। এই ঘৃণা ও অজ্ঞতা কম-বেশী সবার আছে। ইহা সত্য যে, যতক্ষণ আপনি সর্বগুণান্বিত বা অর্হৎ না হন, ততক্ষণ এ দোষ হতে মুক্ত হতে পারবেন না।

চলুন আমরা প্রত্যেকে এই অবিদ্যাজনিত দুর্বলতা, বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গী দিয়ে দেখি। মানুষ অবিদ্যার দ্বারা আচ্ছন্ন, কারণ মানুষের মন অবিদ্যার অন্ধকারে নিমজ্জিত, সুতরাং দুঃখ-কষ্ট ভোগ অনিবার্য। মানুষ নিজের অজ্ঞতার জন্যে নিজের দুঃখ-কষ্ট সৃষ্টি করে এবং তার অংশীদার করে অন্যকে। দুঃখ-দুর্দ্দশা ও দুশ্চিন্তা যাই আসে মানুষের জীবনে, সবই পার্থিব

পরিবেশের কারণে বা মানসিক সমতার অভাবে অথবা অবিদ্যাজনিত কুকর্মের ফলশ্রুতি হিসেবে।

মানুষ অবিদ্যা ও অজ্ঞতার কারণেই ভুল করে থাকে। পৃথিবীতে কেহ নির্দোষ নয়। ইচ্ছাকৃতভাবে বা অনিচ্ছাকৃতভাবে মানুষ দোষ করেই-তাহলে আপনি কিভাবে ভাবতে পারেন যে আপনি এই দোষ হতে মুক্ত?যদি আপনার মনের দুর্বলতা সম্বন্ধে জানেন, তাহলে আপনার দুঃখ-কষ্ট নিয়ে চিন্তিত হবার কোন কারণ নেই। আপনি নিশ্চয়ই সকল দুঃখ-দুর্দ্দশা ও দুশ্চিন্তা হতে মুক্ত হবার সাহস সঞ্চয় করতে পারবেন এবং দুঃখকে জয় করতে পারবেন।

আপনি দায়ী ঃ-

আপনি যদি নিজেকে এবং অপরকেও দায়ী করা হতে বিরত থাকতে পারেন, তাহলে দেখবেন এই পৃথিবীতে যাই ঘটছে সবকিছুর জন্যে আপনিই দায়ী। আপনি পৃথিবীর একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ, তাই এই পৃথিবী যদি ভাল হয় আপনিও ভালো, যদি পৃথিবী খারাপ হয়, তাহলে আপনিও খারাপ। সুতরাং পৃথিবীকে দোষী করে নিজে নির্দোষ সেজে পালাতে পারেন না। আপনি পৃথিবীকে দোষ দিতে পারবেন না, এমনকি নিজেকেও না। আপনার চিন্তা ভাবনার সর্বোচ্চ স্তরে যা যেমন আছে তা তেমন দেখুন, নিজের মত করে নয়। সুতরাং আপনার ভাল মন্দের জন্যে আপনিই দায়ী।

মানসিক বেদনা কিভাবে কমাবেন ঃ-

বিভিন্ন অসুবিধা এবং সমস্যা থেকে সৃষ্ট মানসিক দুশ্চিন্তা ও অশান্তি লাঘব করার অনেক রকমের পথ ও উপায় আছে। প্রথমেই এই পৃথিবীর প্রকৃতি ও রূপকে বোঝার চেষ্টা করুন।

'সবকিছুই নির্বিবাদে চলবে' এমন দুরাশা আপনি করবেন না। দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা এবং অসুবিধার সম্মুখীন হতে প্রস্তুত থাকুন। সমস্যাহীন পৃথিবী বা জীবন বলে কোন কিছুরই অস্তিত্ব নেই। 'সুখরাজ্য' অলীক কল্পনা মাত্র।

সংসার রক্ষার তীব্র বাসনা ও জাগতিক 'ইন্দ্রিয় সুখ ভোগের বিকৃত কামনা আপনার থাকলে তার মূল্য আপনাকেই দিতে হবে শারীরিক ও মানসিক দুঃখ ভোগের মাধ্যমে। এটা ঠিক ঘরে বাস করে তার ভাড়া দেয়ার মত। 'ভাড়া' হচ্ছে শারীরিক ক্লেশ আর মানসিক যাতনা এবং 'ঘর' হচ্ছে শারীরিক 'অস্তিত্ব' শুধুমাত্র ক্ষণকালের জন্যে যা আপনার দখলে আছে। এই শরীর দিয়েই আপনি ইন্দ্রিয় লালসা ভোগ করেন, আর তার মূল্য আপনাকেই দিতে হবে। এ জগতে কিছুই মূল্যহীন নয়।

শারীরিক ক্লেশ এবং মানসিক যন্ত্রণা নির্মূল করতে হলে, ইন্দ্রিয় লালসা ও তীব্র বাসনাকে দমন করতে হবে। এগুলো দমন না হওয়া পর্যন্ত যন্ত্রণা ও ক্লেশ ভোগের নিবৃত্তি নেই। ক্লেশ এবং অশান্তি দূর করতে, আধ্যাত্মিক প্রশান্তি পেতে, আপনাকেই অবশ্য পথ বেছে নিতে হবে-আর সে পথ দুটি নয়, একটি।

শান্তি পাওয়ার উপায় একটি, তা হচ্ছে নিজের ক্লেশ ও যাতনার সাথে অন্যের অভিজ্ঞতার তুলনা করা। আপনি হতভাগ্য, ভাবছেন পৃথিবী আপনার বিরুদ্ধে, হয়তো আপনার চারদিকেই সবকিছুই ভেঙ্গে পড়বে। মনে করছেন, পথ বুঝি এই শেষ হয়ে এলো, কিন্তু স্বীয় মূল্যায়নে আপনি অবাক হবেন। আপনি অনেকের চেয়ে ভালো আছেন। মোট কথা, নিজের দুঃখ-দুর্দ্দশা ও সমস্যাবলীকে আপনি অতিরঞ্জিত

করছেন। অনেকেই আপনার চেয়ে খারাপ অবস্থায় আছে, কিন্তু তারা অহেতুক চিন্তা করছে না, সমস্যা ওখানেও। সমস্যা সমাধানে সচেষ্ট হোন, অহেতুক দুশ্চিন্তা করে মানসিক চাপ ও যাতনা বাড়িয়ে লাভ নেই। সমস্যা সমাধানের একটা চীনা প্রবাদ আছে-"আপনার সমস্যা বড় হলে, তাকে ছোট করার চেষ্টা করুন, সমস্যা ছোট হলে, তাকে সমস্যাহীন করতে সচেষ্ট হোন।"

আপনার দুর্ভোগ ও সমস্যা প্রশমনের আরেকটি উপায় হচ্ছে আপনার অভিজ্ঞতা সমূহের স্মরণ করা। এরকম বা তার চেয়েও খারাপ অবস্থায় স্বীয় প্রচেষ্টায় দূরূহ সমস্যা সমাধান করেছেন, নয় কি? এভাবেই ঘটমান সমস্যা বা দুর্ভোগ থেকে রেহাই পাওয়ার জন্যে দৃঢ় সংকল্প নিতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনি এর চাইতেও বেশী প্রতিকূলতার সম্মুখীন হয়েছেন-শত প্রতিবন্ধকতায়ও আপনি মোকাবেলা করতে প্রস্তুত। এমনি ইস্পাত কঠিন মনোভাব থেকে অচিরেই আত্ম-বিশ্বাস ফিরে পাবেন। আর সমর্থ হবেন সব সমস্যার সমাধান করতে।

সবকিছুই সমান নহে ঃ-

সৎ ও শান্তিপূর্ণ মানুষ, যারা কখনও কারো অসুবিধার কারণ হয়নি, অনেক ক্ষেত্রে তাদেরকেই অন্যের চক্রান্ত ও অসৎ ইচ্ছার নিরীহ শিকার হতে হয়েছে, ফলে তারা হতবুদ্ধি ও নিরাশ হয়েছে। জীবন ধারার সততা বা নির্দোষিতা সত্ত্বেও তাদের অনিষ্ট হয়ে থাকে। এমতাবস্থায় তাঁকে মনে রাখতে হবে-পৃথিবীটা সব রকমের মানুষে পূর্ণ। যেমন কেউ ভালো, কেউ তত ভালো নয়, কেউ মন্দ, কেউ তত মন্দ নয়, আর পৃথিবীটা বিভিন্ন মতামতে পূর্ণ। নির্দোষ ব্যক্তি ভালোর দলে,

ফলে দোষী ব্যক্তি খারাপের দলে, এটাই তাদের সান্ত্বনা। ক্ষেত্র বিশেষে ভাল লোককেও খারাপ লোকের কুকর্ম সহ্য করতে হয়।

ভালো লোকটি যেন সতর্ক চালক, আর মন্দ লোকটি অসতর্ক চালক। সতর্ক চালক দূর্ঘটনা এড়ানোর জন্যে সকল সাবধানতা অবলম্বন করেও সময়ে দূর্ঘটনার সম্মুখীন হয়, দোষটা যদিও তার নয় (বরং অসাবধানী চালকের) এরূপ অনেক সময় ভাল লোককেও কষ্ট পেতে হয়। যেহেতু অসতর্ক চালকের মতো দুষ্ট লোকের অভাব নেই।

শান্তি ও সুখ ঃ-

এই নির্দেশিত উপদেশগুলি মেনে স্বীয় দূর্ভোগ নিরসনে সচেষ্ট হউন, তাহলে অবশ্যই খুঁজে পাবেন জীবনের শান্তি ও সুখ।

সমাপ্ত

"উপদেশ সংগ্রহ" ধর্মীয় বইখানি ছাপানোর ব্যাপারে শ্রদ্ধাদান দিয়ে যাঁরা আর্থিক সহযোগীতা দিয়েছেন তাদের নামের তালিকাঃ-

ক্রঃ নং দাতার নাম ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
১। ভদন্ত সুনন্দ ভিক্ষু, কাইন্দা দোজরী নালান্দা বিহার	১০০/-
২। মিসেস সীমা চাক্‌মা, দক্ষিণ কালিন্দীপুর, রাংগামাটি	৩৬০০/-
৩। মিঃ বিমলেন্দু চাক্‌মা, চট্টগ্রাম	১০০০/-
৪। মিঃ নিরোদ বরণ চাক্‌মা, লিচু বাগান রাজবাড়ী এলাকা	১০০০/-
৫। মিঃ বীর বিকাশ চাক্‌মা, রাজবাড়ী এলাকা	১০০০/-
৬। মিঃ লালন চন্দ্র চাক্‌মা, চম্পক নগর, রাংগামাটি	১০০০/-
৭। মিসেস আনন্দিনী চাক্‌মা ও পরিবারবর্গ চম্পক নগর	৬০৫/-
৮। মিসেস এ্যানি চাক্‌মা, পাথর ঘাটা রাংগামাটি	৬০০/-
৯। মিসেস শকুন্তলা চাক্‌মা, দঃ কালিন্দীপুর রাংগামাটি	৫১০/-
১০। মিসেস সমীরা দেওয়ান, ঐ	৫০৪/-
১১। মিঃ সজ্জিত কুমার চাকমা ও তার পরিবার কাঠালতলী	৫০০/-
১২। মিস্ সুস্মিতা খীসা, দঃ কালিন্দুপুর	৫০০/-
১৩। মিস্ মাস্যাংপ্রু চৌধুরী, ডি, এস, বি কলোনী রাংগামাটি	৫০০/-
১৪। মিঃ পল্লব চাক্‌মা, ঘাগড়া	৫০০/-
১৫। মিসেস মায়াসীতা চাক্‌মা, ফরেষ্ঠ কলোনী	৫০০/-
১৬। মিস্ উর্মিলা চাক্‌মা, ঐ	৫০০/-
১৭। মিঃ শ্যামল কুমার চাক্‌মা, ঐ	৫০০/-
১৮। মিঃ অক্ষয় মণি চাক্‌মা, পৃঃ ট্রাইবেল আদাম	৫০০/-
১৯। মিসেস সঞ্চিতা চাক্‌মা, কল্যানপুর রাংগামাটি	৫০০/-
২০। মিসেস যুথিকা চাক্‌মা, ঐ	৫০০/-
২১। মিঃ জ্যোতিশ সেন চাক্‌মা, ঐ	৫০০/-
২২। মিঃ তারা চরণ চাক্‌মা, হাসপাতাল এলাকা	৫০০/-
২৩। মিসেস সরোজিনী চাকমা, ঐ	৫০০/-
২৪। মিস্ চন্দ্র লক্ষী চাকমা, ত্রিদিব নগর	৫০০/-
২৫। মিঃ বিবর্তন বিকাশ চাক্‌মা, চম্পক নগর	৫০০/-
২৬। মিসেস শুভার্থী চাক্‌মা, ঐ	৫০০/-
২৭। মিসেস সুমিতা চাক্‌মা, মাঝের বস্তি	৫০০/-
২৮। মিসেস চম্পা চাক্‌মা, লংগদু	৫০০/-
২৯। মিঃ অরুন দ্যুতি চাক্‌মা রাজবাড়ী এলাকা রাংগামাটি	৫০০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
৩০। মিঃ অনিল কুমার চাক্‌মা,	দেবাশীষ নগর	৪১১/-
৩১। মিঃ কনক বরণ চাক্‌মা,	দঃ কালিন্দীপুর	৩৫০/-
৩২। মিস্ পপি তালুকদার,	পশ্চিম ট্রাইবেল আদাম	৩১৫/-
৩৩। সার্বজনীন উপাসক উপাসিকা	রাজবন বিহার	৩০৫/-
৩৪। মিঃ সুপ্রতীপ চাক্‌মা,	ফরেষ্ঠ কলোনী	৩০৪/-
৩৫। মিঃ কানন মার্টিন ও শিখা চাক্‌মা,	কল্যাণপুর	৩০০/-
৩৬। মিঃ প্রদীপ চাক্‌মা,	পূ ট্রাইবেল আদাম	৩০০/-
৩৭। স্বর্গীয় জ্ঞান প্রকাশ তালুকদার,	তবলছড়ি	৩০১/-
৩৮। মি সুইনেং চিং মার্মা	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	৩০০/-
৩৯। মিসেস রূপালি চাক্‌মা,	কল্যানপুর রাংগামটি	৩০০/-
৪০। মিসেস শোভা রানী চাক্‌মা,	বনরূপা	৩০০/-
৪১। মিঃ প্রসেনজিৎ চাক্‌মা,	চম্পক নগর	৩০০/-
৪২। মিসেস পদ্মা দেবী চাক্‌মা,	রাজবাড়ী সড়ক	৩০০/-
৪৩। মিসেস মিনতি চাক্‌মা	কল্যানপুর	৩০০/-
৪৪। মিসেস কনিকা চাক্‌মা,	বনরূপা	৩০০/-
৪৫। মিঃ বাবুল শংকর চাক্‌মা	রাজবাড়ী সড়ক	৩০০/-
৪৬। মিঃ নব কুমার তংচঙ্গ্যা,	দঃ কালিন্দীপুর	২১০/-
৪৭। মিঃ বেলুন চাক্‌মা,	কল্যানপুর	২১১/-
৪৮। মিস্ রীনা তালুকদার,	তবলছড়ি	২০১/-
৪৯। মিসেস উৎপল বর্ণা চাক্‌মা,	ফরেষ্ঠ কলোনী	২০৪/-
৫০। মিঃ প্রমেশ চাক্‌মা (চন্দ্র),	পাবলিক হেলথ	২০১/-
৫১। মিঃ দীন নাথ চাক্‌মা,	দেবাশীষ নগর	২০০/-
৫২। মিসেস কনক লতা খীসা,	দঃ কালিন্দীপুর	২০০/-
৫৩। মিঃ নিত্য লাল চাক্‌মা	ডি, সি, অফিস	২০০/-
৫৪। মিসেস মনুরিকা চাক্‌মা,	টি, টি, সি এলাকা	২০০/-
৫৫। মিসেস সুশীলা খীসা,	ট্রাইবেল অফিসার্স কলোনী	২০০/-
৫৬। মিসেস সন্ধ্যা রাণী চাক্‌মা,	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	২০০/-
৫৭। মিঃ জয়েশ চাক্‌মা,	ঐ	২০০/-
৫৮। মিঃ সুজাত প্রিয় চাক্‌মা,	ঐ	২০০/-
৫৯। মিসেস উসাংমা চৌধুরী,	ঐ	২০০/-
৬০। মিসেস শোভা রাণী চাক্‌মা,	দঃ কালিন্দীপুর	২০০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
৬১। মিঃ দিলীপ কুমার সেনগুপ্ত, দঃ কালিন্দীপুর	২০০/-
৬২। মিঃ বিরাজ কুমার চাক্‌মা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	২০০/-
৬৩। মিঃ পিন্টু চাক্‌মা, হাসপাতাল এলাকা	২০০/-
৬৪। মিসেস রনু চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৬৫। মিস্ বিদিশা চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৬৬। মিস্ সুজাতা চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৬৭। মি ভূবন চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৬৮। মি তুহিন চাক্‌মা, ত্রিদিব নগর	২০০/-
৬৯। মিসেস মঞ্জুশ্রী চাক্‌মা, বনরূপা	২০০/-
৭০। মিসেস জবা চাক্‌মা, বনরূপা	২০০/-
৭১। মিসেস আরতি চাক্‌মা, রাজবাড়ী এলাকা	২০০/-
৭২। মিসেস আভা রাণী চাক্‌মা, বলপেইয়া আদাম	২০০/-
৭৩। মিসেস বিটুপী চাক্‌মা, চম্পক নগর	২০০/-
৭৪। মিঃ সুভাষ ধন চাক্‌মা, নিউ লাল্যা ঘোনা, বাঘাইছড়ি	২০০/-
৭৫। মিসেস সঞ্চিতা চাক্‌মা, লংগদু	২০০/-
৭৬। মিঃ সত্য প্রিয় চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৭৭। মিস্ নীলাবী চাক্‌মা, রাংগাপানি	২০০/-
৭৮। মিঃ মণি শংকর চাক্‌মা, রাজবাড়ী সড়ক	২০০/-
৭৯। মিসেস বিদ্যা রাণী তালুকদার, মহালছড়ি	২০০/-
৮০। মিঃ বিনয় শংকর চাক্‌মা, রাজবাড়ী সড়ক	২০০/-
৮১। মিস্ নীলা দেওয়ান, বনরূপা	২০০/-
৮২। মিঃ রেবতী রঞ্জন চাক্‌মা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	২০০/-
৮৩। মিঃ অক্ষয় কুমার চাক্‌মা, রাজবাড়ী সড়ক	২০০/-
৮৪। মিস্ মিনিলা চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৮৫। মিসেস সুশীলা চাক্‌মা, কল্যানপুর	২০০/-
৮৬। মিসেস মিনাক্ষী দেওয়ান, রাজবাড়ী সড়ক	২০০/-
৮৭। মিসেস মিতালী চাক্‌মা, ঐ	২০০/-
৮৮। বাবুল তালুকদার ও মানসী, দঃ কালিন্দীপুর	২০০/-
৮৯। মিঃ দয়াল চাক্‌মা, পাথর ঘাটা	২০০/-
৯০। মিঃ বন বিহারী চাক্‌মা ও তার পরিবার লাল্যা ঘোনা	২০০/-
৯১। মিঃ জীরন তংচঙ্গ্যা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	১২০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
৯২। মিঃ অলীক বিশ্ব চাক্‌মা, দেওয়ান পাড়া	১২০/-
৯৩। মিসেস মণি চাক্‌মা, চম্পক নগর	১৫০/-
৯৪। মিসেস মহতী চাক্‌মা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	১২৫/-
৯৫। মিসেস সাথী চাক্‌মা, ঐ	১৫০/-
৯৬। মিসেস সঞ্চিতা চাক্‌মা, শশী দেওয়ান পাড়া	১৫০/-
৯৭। মিঃ বিল্ল কুমার তংচঙ্গ্যা, রাজস্থলী	১২৫/-
৯৮। মিঃ জলেন্দ্র তংচঙ্গ্যা, ঐ	১২০/-
৯৯। মিঃ সুদত্ত চৌধুরী, রাউজান চট্টগ্রাম	১১০/-
১০০। মিঃ ভদ্রশীল চাক্‌মা, চম্পক নগর	১১০/-
১০১। মিসেস অনন্ত বালা চাক্‌মা, বন বিহার এলাকা	১৫০/-
১০২। মিসেস সুরিচা খীসা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	১৫০/-
১০৩। মিঃ নীতিশ চাক্‌মা, ঐ	১৫০/-
১০৪। মিঃ ধৃজ্যোতি প্রসাদ চাক্‌মা, দঃ কালিন্দীপুর	১৫০/-
১০৫। মিসেস শ্বাশতী খীসা, ঐ	১২০/-
১০৬। মিস্ রাজ্যশ্রী চাক্‌মা, ঐ	১২০/-
১০৭। মিসেস স্মৃতি চৌধুরী, রাজবাড়ী ঘাট	১২০/-
১০৮। মিসেস সন্ধ্যা বড়ুয়া, পোষ্ট অফিস রোড	১২০/-
১০৯। মিসেস নিভা বড়ুয়া, কে, কে, রায় সড়ক	১২০/-
১১০। মিসেস অমিতা ও মিনা বড়ুয়া, ঐ	১১০/-
১১১। মিস্ পপি চাক্‌মা, ঐ	১০৬/-
১১২। মিঃ উদয়ন চাক্‌মা, কদমতলী	১১৭/-
১১৩। সুমিত্রা, নিয়ন ও রতন দেওয়ান, রাজবাড়ী ঘাট	১১১/-
১১৪। মিসেস দীপা চাক্‌মা, দেবাশীষ নগর	১২২/-
১১৫। মিঃ আশীষ তালুকদার, দঃ কালিন্দীপুর	১২০/-
১১৬। মিস্ প্রমা দেওয়ান, রাজবাড়ী এলাকা	১১০/-
১১৭। মিসেস প্রীতি লতা চাক্‌মা, ঐ	১১০/-
১১৮। মিঃ নিহার কান্তি চাক্‌মা, চম্পক নগর	১১০/-
১১৯। মিঃ সুমতি চাক্‌মা, কালিন্দীপুর	১১০/-
১২০। মিঃ জিকো দেওয়ান, ঐ	১১০/-
১২১। মিসেস ইন্দিরা চাক্‌মা, দিঘীনালা	১১২/-
১২২। মিসেস স্বপ্না চাক্‌মা, দেবাশীষ নগর	১১০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
১২৩। মিসেস রেনুকা চাক্‌মা, টি, টি, সি		১১৭/-
১২৪। মিস্ অপরাজিতা চাক্‌মা, লংগদু		১১০/-
১২৫। মিঃ প্রকাশ চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১২৬। মিসেস কমনিকা চাক্‌মা, জুরাছড়ি		১৫০/-
১২৭। মিসেস পূর্ণিমা চাক্‌মা, কে, কে, রায় সড়ক		১১০/-
১২৮। মিঃ গোপাল চন্দ্র চাক্‌মা, দেবাশীষ নগর		১০৫/-
১২৯। মিঃ বকুল কান্তি চাক্‌মা, ঐ		১১২/-
১৩০। মিস্ ইতিমা চাক্‌মা, কলেজ গেইট		১০৮/-
১৩১। মিসেস নমিতা দেওয়ান, পাথর ঘাটা		১১০/-
১৩২। মিঃ দ্বীপজয় চাক্‌মা, দঃ কালিন্দীপুর		১১০/-
১৩৩। মিসেস অলীক দেওয়ান,ঐ		১১০/-
১৩৪। মিঃ অমিতেজ চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৩৫। মিস্ নৈছাপ্রু চৌধুরী, ঐ		১১০/-
১৩৬। অরূনাদেবী ও ইতিময় চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৩৭। মিসেস উষা চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৩৮। মিসেস আলপনা চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৩৯। মিঃ আলোময় চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৪০। মিসেস ঐশ্বর্য্য চাক্‌মা, ঐ		১১০/-
১৪১। মিঃ প্রতি বিন্দ চাক্‌মা, ফরেষ্ঠ কলোনী		১০৪/-
১৪২। মিসেস নিরূপা চাক্‌মা, ঐ		১০৪/-
১৪৩। মিঃ সত্য ব্রত চাক্‌মা, পূঃ ট্রাইবেল আদাম		১০৪/-
১৪৪। মিসেস রীনা চাক্‌মা, ঐ		১০৪/-
১৪৫। মিসেস নিশি বালা চাক্‌মা, পঃ ট্রাইবেল আদাম		১০৬/-
১৪৬। মিসেস মনীষা চাক্‌মা, ঐ		২০৪/-
১৪৭। মিসেস সঞ্চিতা চাক্‌মা, (ধন্নোয়া) ঐ		১০৪/-
১৪৮। মিসেস সঞ্চিতা চাক্‌মা, ঐ		১০৪/-
১৪৯। মিসেস হেম প্রভা চাক্‌মা, দেবাশীষ নগর		১১৫/-
১৫০। মিঃ রত্নাকর চাক্‌মা, ঐ		১০৬/-
১৫১। মিসেস বিধূষী চাক্‌মা, ঐ		১৫০/-
১৫২। মিসেস রূপালী খীসা, ঐ		১০৫/-
১৫৩। মিসেস শোভা চাক্‌মা, ঐ		১০৫/-

ক্রঃ নং	দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
১৫৪।	মিঃ সমর বিজয় চাক্‌মা,	রাজবাড়ী এলাকা	১০২/-
১৫৫।	মিঃ স্মৃতি রঞ্জন চাক্‌মা,	রাংগাপানি	১০৪/-
১৫৬।	মিঃ ধ্বজ রাজ চাক্‌মা,	হাজ্যামাছড়া	১০৪/-
১৫৭।	মিসেস রেশমী চাক্‌মা,	জুরাছড়ি	১০৪/-
১৫৮।	মিসেস রাজু লতা চাক্‌মা,	ঐ	১০৪/-
১৫৯।	মিঃ চন্দ্র বদন চাক্‌মা,	ঐ	১০৪/-
১৬০।	মিসেস শ্যামলী চাক্‌মা,	ঘিলাতলী জুরাছড়ি	১০৪/-
১৬১।	মিসেস শেফালিকা চাক্‌মা,	ঢাকা	১০৪/-
১৬২।	মিসেস রিপনা চাক্‌মা,	মোনঘর হাসপাতাল	১০০/-
১৬৩।	মিসেস তৃপ্তি রাণী দেওয়ান,	কে, কে, রায় সড়ক	১০০/-
১৬৪।	মিঃ মধুময় চাক্‌মা,	রক্‌বি ছড়া	১০০/-
১৬৫।	মিসেস ভারতী চাক্‌মা,	বনরূপা	১০০/-
১৬৬।	মিসেস রেনুকা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
১৬৭।	মিসেস সুচিত্রা বড়ুয়া,	কে, কে, রায় সড়ক	১০০/-
১৬৮।	মিঃ দীলিপ দেওয়ানজী,	মাঝের বস্তি	১০১/-
১৬৯।	মিঃ তপন কুমার বড়ুয়া,	দঃ কালিন্দীপুর	১০২/-
১৭০।	মিঃ অতুল চন্দ্র তালুকদার,	কাঠাল তলী	১০০/-
১৭১।	মিসেস টিংকু চাক্‌মা,	ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
১৭২।	মিসেস শ্লোলতা চাক্‌মা,	রাংগাপানি	১০০/-
১৭৩।	মিসেস তাপসী চাক্‌মা,	চম্পক নগর	১০১/-
১৭৪।	মিসেস ইন্দু বালা চাক্‌মা,	চক্রপাড়া	১০০/-
১৭৫।	মিস্ পদ্মিনী চাক্‌মা,	দেবাশীষ নগর	১০২/-
১৭৬।	মিস্ সুবিকা চাক্‌মা,	বন বিহার এলাকা	১০২/-
১৭৭।	মিসেস মায়াদেবী চাক্‌মা,	ট্রাইবেল আদাম	১০১/-
১৭৮।	মিঃ বৃষ মোহন চাক্‌মা,	লাল্যাঘোনা	১০১/-
১৭৯।	মিঃ শর দিন্দু দেওয়ান,	পাথর ঘাটা	১০১/-
১৮০।	মিসেস উৎপলা দেওয়ান,	ঐ	১০১/-
১৮১।	মিঃ শান্তি ময় খীসা,	চম্পক নগর	১০১/-
১৮২।	মিঃ সোমেশ চন্দ্র চাক্‌মা,	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	১০১/-
১৮৩।	মিসেস ছন্দনা বড়ুয়া,	পাঃ চঃ উঃ বোর্ড	১০১/-
১৮৪।	মিসেস নাহম্রাস্যাং চৌধুরী,	গোলাবাড়ী	১০১/-

ক্রঃ নং দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
১৮৫। মিসেস চন্দ্রিমা চাক্‌মা,	গোলাবাড়ী	১০১/-
১৮৬। মিঃ চঞ্চল কুমার চাক্‌মা,	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	১০১/-
১৮৭। মিসেস উৎপলা চাক্‌মা,	ঐ	১০১/-
১৮৮। মিঃ দুকুল মণি চাক্‌মা,	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	১০১/-
১৮৯। মিস্ চৈতী চাক্‌মা,	ঐ	১০১/-
১৯০। মিস্ প্রিয়াংকা চাক্‌মা,	ঐ	১০১/-
১৯১। মিঃ অর্জুন চাক্‌মা,	ঐ	১০১/-
১৯২। মিঃ ধীরেন্দ্র চাক্‌মা,	ঐ	১০১/-
১৯৩। রাপ্রু ও হ্যাপী চৌধুরী,	গোলাবাড়ী	১০১/-
১৯৪। মিঃ সৌমেন বড়ুয়া,	পাঃ চঃ উঃ বোর্ড	১০১/-
১৯৫। মিসেস উমা খীসা,	চম্পক নগর	১০১/-
১৯৬। মিঃ গৌরব ও অখিল প্রিয় চাক্‌মা,	পূঃ ট্রাইবেল আদাম	১৫০/-
১৯৭। পহেলী ও সুখী চাক্‌মা,	গোলাবাড়ী	১০০/-
১৯৮। মিস্ সুপ্রিয়া চাক্‌মা,	দঃ কালিন্দীপুর	১০১/-
১৯৯। মিঃ উমেন সিং বার্মিজ ষ্টোর,	ঐ	১০১/-
২০০। মিঃ বিনয় শংকর চাক্‌মা,	ঐ	১০৫/-
২০১। মিসেস বকুল বালা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২০২। মিঃ জহর লাল চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২০৩। মিসেস প্রতিভা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২০৪। মিসেস প্রদীপ কুমারী চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২০৫। মিসেস প্রতিভা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২০৬। মিসেস অনুত্তরা চাক্‌মা,	চম্পক নগর	১০০/-
২০৭। মিঃ প্রমিথ কুমার চাক্‌মা,	বাবুপাড়া বাঘাইছড়ি	১০০/-
২০৮। মিসেস সুসামিকা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
১০৯। মিঃ আর্য্য নন্দ চাক্‌মা,	আর্য্যপুর, বাঘাইছড়ি	১০০/-
২১০। মিঃ প্রভাষ কুমার চাক্‌মা,	ফরেষ্ঠ কলোনী	১০০/-
২১১। মিঃ হ্যাভেন চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২১২। মিস্ অমিতা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২১৩। মিসেস শিল্পীয়া চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২১৪। মিঃ সজীব চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২১৫। মিঃ শান্তিময় চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
২১৬। মিস্ জুনী চাক্‌মা, ফরেষ্ঠ কলোনী	১০০/-
২১৭। মিঃ মিথুন চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২১৮। মিস্ জেনী চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২১৯। মিঃ প্রবন চাক্‌মা, এ	১০০/-
২২০। মিসেস শ্যামলী তংচঙ্গ্যা, ঐ	১০০/-
২২১। মিঃ মনো কুমার চাক্‌মা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
২২২। মিঃ অনিল কান্তি চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২২৩। মিঃ রবি তংচঙ্গ্যা, ঐ	১০০/-
২২৪। মিসেস রীতা বড়ুয়া, ঐ	১০০/-
২২৫। মিঃ প্রীতিময় চাক্‌মা, কল্যানপুর	১০০/-
২২৬। মিসেস অর্চনা চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২২৭। মিঃ শান্তি জীবন চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২২৮। মিঃ অতুল চন্দ্র চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২২৯। মিঃ সুনীতি চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৩০। মিঃ জগত জ্যোতি দেওয়ান, ঐ	১০০/-
২৩১। মিসেস সেন্টি চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৩২। মিসেস চয়নিকা চাক্‌মা, হাসপাতাল এলাকা	১০০/-
২৩৩। মিসেস স্বপ্না চাক্‌মা, ত্রিদিধ নগর	১০০/-
২৩৪। মিস্ রিংকী চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৩৫। মিঃ মনা চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৩৬। মিঃ জয়ন্ত লাল চাক্‌মা, বড়ুয়া পাড়া	১০০/-
২৩৭। মিস্ চিত্রা চাক্‌মা, বনরূপা	১০০/-
২৩৮। মিস্ সুজাতা চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৩৯। মিসেস জ্যোৎস্না চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৪০। মিসেস নিরালা চাক্‌মা, রাজবাড়ী এলাকা	১০০/-
২৪১। মিঃ গঙ্গাধর চাক্‌মা, চম্পক নগর	১০০/-
২৪২। মিঃ নির্মল কান্তি চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৪৩। মিসেস কুসুমা চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৪৪। মিঃ নতুন বিহারী চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৪৫। মিসেস ইতি চাক্‌মা, কালিন্দীপুর	১০০/-
২৪৬। মিসেস ঝিনুকা খীসা, পঃ ট্রাইবেল আদাম	১০০/-

ক্রঃ নং দাতার নাম ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
২৪৭। মিঃ শিশির বিন্দু চাক্‌মা, বনরূপা	১০০/-
২৪৮। মিঃ সুমতি চাক্‌মা, শশী দেওয়ান পাড়া	১০০/-
২৪৯। মিসেস ইসপা চাক্‌মা, বল পেইয়া আদাম	১০০/-
২৫০। মিসেস শিখা চাক্‌মা, শশী দেওয়ান পাড়া	১০০/-
২৫১। মিসেস জননী তংচঙ্গ্যা	১০০/-
২৫২। মিঃ নরেন্দু বার্ব্বারী, দিঘীনালা	১০০/-
২৫৩। মিঃ রোমান বিন্দু চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৫৪। মিঃ প্রভাত কুসুম চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৫৫। মিঃ পুলিন বিহারী চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৫৬। মিঃ জ্যোর্তিময় দেওয়ান, ঐ	১০০/-
২৫৭। মিঃ সিনারী বাপ, ঐ	১০০/-
২৫৮। মিঃ প্রান্তর চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৫৯। মিসেস সুষমা চাক্‌মা, দেবাশীষ নগর	১০০/-
২৬০। মিস্ মনস্বিতা চাক্‌মা, চম্পক নগর	১০০/-
২৬১। মিঃ মলয় চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৬২। মিসেস রীনা চাক্‌মা, কালিন্দীপুর	১০০/-
২৬৩। মিঃ ডেফোডিল খীসা, মহালছড়ি	১০০/-
২৬৪। মিঃ কেশব চন্দ্র চাক্‌মা, রাংগামাটি	১০০/-
২৬৫। মিঃ সোনার পুতুল দেওয়ান, বিহারপুর	১০০/-
২৬৬। মিঃ রিপন দেওয়ান, ঐ	১০০/-
২৬৭। মিঃ নরেন মিত্র চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৬৮। মিসেস প্রণতি চাক্‌মা, বনরূপা	১০০/-
২৬৯। মিসেস ত্রিরত্না দেওয়ান, মহালছড়ি	১০০/-
২৭০। মিসেস প্রতিমা বড়ুয়া, কে, কে, রায় সড়ক	১০০/-
২৭১। মিসেস বিরলা চাক্‌মা, ঐ	১০০/-
২৭২। মিস্ সুস্মিতা চাক্‌মা, ঢাকা	১০০/-
২৭৩। মিঃ শশী লাল চাক্‌মা, বরকল	১০০/-
২৭৪। মিস্ রীমা চাক্‌মা, আসামবস্তি	১০০/-
২৭৫। মিঃ পবন জয় চাক্‌মা, কল্যানপুর	১০০/-
২৭৬। মিসেস সুষমা লতা চাক্‌মা, আসামবস্তি	১০০/-
২৭৭। মিসেস মধুমিতা চাক্‌মা, কলেজ গেইট	১০০/-

ক্রঃ নং	দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
২৭৮।	মিসেস শশী রাণী চাক্‌মা,	আসামবস্তি	১০০/-
২৭৯।	মিঃ রূপেন্দু চাক্‌মা,	পশ্চিম ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
২৮০।	মিঃ শ্যামলেন্দু চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮১।	মিসেস কনক প্রভা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮২।	মিঃ ললিত কুমার চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮৩।	মিসেস সুপ্রিয়া চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮৪।	মিস্ শিখা চাক্‌মা,	দিঘীনালা	১০০/-
২৮৫।	মিঃ সোনা চাক্‌মা,	লিচু বাগান রাজবাড়ী	১০০/-
২৮৬।	মিঃ চন্দ্রশেখর চাক্‌মা,	চট্টগ্রাম	১০০/-
২৮৭।	মিসেস চন্দ্রশেখর চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮৮।	মিঃ মহিম চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৮৯।	মিসেস প্রেমতী চাক্‌মা,	পঃ ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
২৯০।	মিস্ সুধা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৯১।	মিসেস তৃশীলা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৯২।	মিসেস ঝংকু চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৯৩।	মিসেস জোনাকী চাক্‌মা,	রাজবাড়ী সড়ক	১০০/-
২৯৪।	মিসেস রত্না চাক্‌মা,	জুড়াছড়ি	১০০/-
২৯৫।	মিসেস প্রভা রাণী চাক্‌মা,	পঃ ট্রাইবেল আদাম	১০০/-
২৯৬।	মিস্ জেনী চাক্‌মা,	রাজবাড়ী সড়ক	১০০/-
২৯৭।	মিস্ ঈসিকা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
২৯৮।	মিসেস কল্যানপুতি চাক্‌মা,	বাদলছড়ি	১০০/-
২৯৯।	মিঃ গুনসিন্ধু চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
৩০০।	মিসেস গুনসিন্ধু চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
৩০১।	মিসেস কাঞ্চনা চাক্‌মা,	কল্যানপুর	১০০/-
৩০২।	মিসেস উৎপলা চাক্‌মা,	ঐ	১০০/-
৩০৩।	মিস্ ছায়া চাকমা	ঐ	১০০/-
৩০৪।	মিস্ মায়া চাকমা	ঐ	১০০/-
৩০৫।	মিসেস সুপর্ণা দেওয়ান	কালিন্দীপুর	১০০/-
৩০৬।	মিঃ শুভস্বর্ণ চাকমা,	চম্পক নগর	২০০/-
৩০৭।	মিসেস ইন্দ্রা চাকমা,	ঐ	১০০/-
৩০৮।	মিসেস কমলিকা চাকমা	ঐ	১০৫/-

ক্রঃ নং দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
৩০৯। মিসেস কেতী চাকমা, ঐ		১৫০/-
৩১০। মিসেস সেবালতা চাকমা, ঐ		২০৩/-
৩১১। মিসেস আভা চাকমা, ঐ		১০৩/-
৩১২। মিসেস বিদ্যুৎ প্রভা তালুকদার, ঐ		১০২/-
৩১৩। মিসেস স্নিগ্ধা তঞ্চঙ্গ্যা, রাজস্থলী		২৫০/-
৩১৪। মিসেস স্মৃতি রেখা দেওয়ান, রাজবাড়ী		১০০/-
৩১৫। মিঃ সুখময় চাকমা, চট্টগ্রাম		১০০/-
৩১৬। মিসেস দীপ্তি চাকমা, চম্পক নগর		১০০/-
৩১৭। মিসেস সুমিতা চাকমা, ঐ		১০০/-
৩১৮। মিসেস শিল্পী চাকমা, ঐ		১০০/-
৩১৯। মিসেস মলিনা চাকমা (রুনুমা), পঃ ট্রাইবেল আদাম		১০০/-
৩২০। মিঃ মাষ্টার বিজয় চাকমা, মৌলভী বাজার, সিলেট		২০০/-
৩২১। মিঃ বুদ্ধ রঞ্জন চাকমা, পূঃ ট্রাইবেল আদাম		১২০/-
৩২২। মিঃ পলাশ চাকমা (বাবু), ঐ		১৫০/-
৩২৩। মিসেস নমিতা, নীলাক্ষী ও সুমনা খীসা, আগরতলা		১৫০/-
৩২৪। মিসেস মীরা খীসা, ট্রাইবেল অফিসার্স কলোনী		১১০/-
৩২৫। মিসেস তাপসী চাক্‌মা, মাঝের বস্তি		১০৫/-
৩২৬। মিসেস নীলা চাকমা+হিমেল চাকমা, মাঝেরবস্তি		১১০/-
৩২৭। মিসেস বিকো চাকমা, হাসপাতাল এলাকা		১০০/-
৩২৮। মিঃ স্বপন চাকমা, ঘাগড়া		১১০/-
৩২৯। মিঃ শিশু রঞ্জন চাকমা, জগনাতলী		১০০/-
৩৩০। মিসেস সীমা চাকমা, ঐ		১০০/-
৩৩১। মিস বীথিকা খীসা, ঐ		২০০/-
৩৩২। মিসেস রিংকু চাকমা, কালিন্দীপুর		১০০/-
৩৩৩। মিঃ নিশি কুমার চাকমা, কল্যাণপুর		১০০/-
৩৩৪। মিসেস কমলা রেখা চাক্‌মা, তুলাবান, মারিশ্যা		১১০/-
৩৩৫। মিসেস রক্তিমা দেওয়ান, দঃ কালিন্দিপুর		৩০০/-
৩৩৬। মিসেস কণিকা চাক্‌মা, চম্পক নগর		১০০/-
৩৩৭। মিসেস নিহার কণা চাক্‌মা, চম্পক নগর		১০০/-
৩৩৮। সুনীল বিহারী চাক্‌মা, চম্পক নগর		১০০/-

ক্রঃ নং	দাতার নাম	ঠিকানা	শ্রদ্ধাদানের পরিমাণ
৩৩৯।	মিসেস শান্তি বালা চাক্‌মা,	চম্পক নগর	১০০/-
৩৪০।	মিসেস তৃপ্তি প্রভা চাক্‌মা,	চম্পক নগর	১০০/-
৩৪১।	মিসেস কুহেলী চাক্‌মা,	চম্পক নগর	১০০/-
৩৪২।	বাবু কল্পরঞ্জন চাক্‌মা,	তবলছড়ি	১৫,০০/-
৩৪৩।	মিস ছায়া খীসা,	পাবলিক হেলথ	২০০/-
৩৪৪।	বাবু প্রাচুর্য্য প্রাচী দেওয়ান,	পাঃ হেলথ	১০০/-
৩৪৫।	বাবু কুমাকর খীসা,	আসামবস্তি	১০০/-
৩৪৬।	মিস নীলি চাক্‌মা,	মাঝেরবস্তি	১০০/-
৩৪৭।	মিস রত্না চাক্‌মা,	ত্রিদিপ নগর	১০০/-
৩৪৮।	মিসেস ভূমিকা চাক্‌মা,	কলেজ গেইট	১০৬/-